طفلك فى عامه الاول

خلود سمير

دار الخلود للتراث
٤٢ سوق الكتاب الجديد بالعتبة – القاهرة
٠١٨١٦٠٧١٨٥ – ٢٥٩١٩٧٢٦

الكتـــــاب : **طفلك فى عامه الاول**

المؤلـــــف : خلود سمير

المقــــاس : 17 X 24

الطبعـــــة : الثانية

عدد الصفحات : ٥٤

الناشـــــر : دار الخلود للتراث

رقم الايـــداع : 2007/17260

الأخراج الفنى وتصميم الغلاف والطباعة : مطبعة التقوى



دار الخلود للتراث

٢ ٤سوق الكتاب الجديد بالعتبة ـــالقاهرة

☎25919726 موبايل 0181607185

Dar_alkholoud@yahoo.com

Dar_alkholoud@hotmail.com

الفصل الأول
أعرفي طفلك

طفلك سيدتي كما يقول تجار الأقمشة«كوب»، أي أنه لا نظير له بين الأطفال الآخرين أو حتى بين إخوانه أنفسهم.. ماذا يعني هذا القول ؟ يعني أن كل طفل يود وله طباعه الخاصة فهو سريع الرضاعة أو يرضع على مهل ويتذوق اللبن وهو يشبع بسرعة ويجوع بسرعة، أو هو يأخذ فترة طويلة في الرضاعة ولكنه ينام بين الرضاعات مدة أطول مما قال لك الطبيب أو مما هو مكتوب في الكتاب ومن هنا نخرج بحقيقة واحدة وهي «لا تحاولي أن تقارني طفلك بأطفال آخرين، وعندما تقول صديقتك أن طفلها يرضع ثلاث ساعات أو فلا تنزعجي لأن طفلك يرضع كل أربع ساعات أو أن طفلها يستهلك ١٥٠ سم في الرضعة فلا تنزعجي؛ لأنك لا زلت تستعملين رضعات ١٢٠ سم فقط...ومع السن تبدو هذه الفروق أكثر وضوحاً أحسن، فطفلك قد يبدأ في التسنين في أربعة شهور.. وهذا لا يعني إطلاقاً أن صحته أحسن من صحة الطفل الذي لم تبدأ أسنانه في الظهور بعد وسنة سبعة أشهر، أو أن طفلها قد بدأ يسير وعمره سنة وطفلك ما زال يحبو...فرغم ذلك تعتقدين أن طفلك متأخر صحياً».

الحقيقة التي يجب أن تذكريها دائما«كل طفل له معدل نموه الخاص ما دام أن هذا المعدل يقع بين حدي المعدل الطبيعي فلا تنزعجي» ولنضرب مثالاً آخر:«طفلان ولدا في نفس اليوم وزنهما ٣ كم.. أحدهما يزيد بمعدل ٦٠٠ جم شهرياً وهو الحد الأدنى تقريباً والآخر يزيد بمعدل ١٠٠٠ جم شهرياً وهو الحد الأقصى تقريباً.. بعد ثلاثة شهور سنجد أن وزن الأول ٤.٨٠٠ كجم ووزن الثاني ٦ كجم.. مما سيدفع الأول بالإسراع إلى الطبيب؛ لأن طفلها ضعيف ويحتاج لمقويات كثيرة... وواضح طبعاً أنه لا داعي لانزعاجها إطلاقاً فطفلها طبيعي».

حقيقة أخرى يجب أن تعيها الأم «لا يولد طفل عصبي المزاج» ولكن يوجد طفل مولود لأم وأب كلاهما أو أحدهما عصبي المزاج.. فالطفل يتأثر تماماً بالبيئة المحيطة

به..والصراخ والانفعال عليه أو أمامه وخصوصاً أثناء رضاعته أو نومه يجعله حاد المزاج هو الآخر..وعندما تسأل الأم«وهل يفهم ما يقال أمامه؟».

فالإجابة طبعاً بالنفي ولكن الطفل يحس من اللهجة إن كان هذا الكلام ثائراً أو هادئاً.. مزعجاً للأعصاب أو مريحاً لها.. والأم التي تحمل طفلها في حنان وهو لا زال في الشهور الأولى وتخاطبه بلهجة حنون وتقول له أي كلام أغنية أو حكاية أو ما حدث لها أثناء النهار... فرغم عدم فهم الطفل لكلامها إلا أنه يحس بالراحة والهدوء ويكف عن بكائه وينام على صدرها أو وخده على خدها.

ولذا لا تخجلي من إظهار حنانك ومحبتك لطفلك وحدك أو أمام الناس فهذا طفلك ومن حقك أن تحبيه وأن تدلليه وأن تحميله بين ذراعيك مخالفة طبعاً نصيحة جدتك «بلاش تشيلوه أحسن يتعود على كده!» والرد هنا يجب أن يكون حاسماً «وماله لما يتعود على كده!».

بعض مشكلات المولود

– طفلي مولود وثدياه متورمان وبالضغط عليهما يفرزان سائلاً شبيها باللبن ما السبب؟

الطفل سواء كان ولداً أم أنثى طوال فترة الحمل يكون الدم الذي يجري في شرايينه وأوردته هو دم الأم الذي يدخل من جدار الرحم خلال المشيمة فالحبل السري إلى شرايين وأوردة الطفل... ودم الأم في فترة الحمل يحمل هرمونات مسئولة عن إفراز اللبن لدى الأم... هذه الهرمونات تذهب في جسم الطفل إلى الثديين وسواء كان المولود ذكراً أو أنثى فإن نسيج الثديين يتضخم ويفرز لبناً مثل ثدي الأم... ولكن لأن هذه الهرمونات لا تفرز بصورة أساسية من جسم الطفل فإن مفعولها ينتهي بعد بعض الوقت وبالتالي يختفى اللبن من ثدي المولود.

– وما العمل في حالة تورم الثدي هذه؟

الأفضل هو ترك الثديين دون تعصير أو ضغط؛ منعاً لأي تأثير ضار على أنسجة الثديين وخوفاً من إدخال ميكروبات في هذه المنطقة وحدوث خراريج بها.. وأما إذا كانت المنطقة متورمة ومؤلمة للطفل فيجب ترك أمرها للطبيب الذي غالباً ما

سيعالجها بعمل كمدات ساخنة عليها.. فالتعصير ضار خصوصاً للأنثى حيث يدمر الغدد اللبنية التي ستفرز اللبن يوما عندما تصبح الرضيعة أماً بدورها.

- ابنتي عمرها أيام وهي تنزف نزيفا مهبلياً.. وما سبب هذا النزيف؟ وما علاجه؟

هنا نفس الفكرة.. فلدى الأم في دمها هرمونات هي التي تسبب الدورة الشهرية وهي لدي المولود إذا كان ولداً ليس لها تأثير على جسمه وتفرز وينتهي تأثيرها بعد أيام. أما لدى البنات فإن هذه الهرمونات تؤثر على جهازها التناسلي رغم صغره وتسبب بعض قطرات من الدم كأنها دورة حيض تماماً ولكن لأن هذه الهرمونات ليست أصلاً من جسم الطفلة فإن تأثيرها يظهر مرة واحدة بعد الولادة وينتهي... ولذلك فلا علاج ولا داعي للقلق إطلاقاً.

- بعد التبول تنزل بعض قطرات من الدم لدى المولود.. ما هي خطورتها وما علاجها؟

قطرات الدم بعد التبول تكون بسبب عدم نضج الكبد وأجهزة تجلط الدم لدى المولود، وهذه علاجها يكون بواسطة الطبيب فقط، وهذا يجعلنا نشير إلى أن عملية ختان الطفل من الأفضل أن تتم بعد شهرين من الولادة حتى تكون أجهزة تجلط الدم قد نضجت فلا يحدث نزيف مع الختان.

- كلما بكى طفلي برزت سرته إلى أعلى.. هل هذا هو الفتق السري.. وما علاجه؟

الفتق السري يظهر لدى الأطفال في الأسابيع الأولى من العمر وهو نتيجة لضعف في الفتحة التي كان يمر منها الحبل السري.. إذ إنه من المفروض أن يتم قفل هذه الفتحة بأنسجة ضامة قوية مع ذبول الحبل السري وسقوطه فور الولادة... ولكن يحدث أحياناً ألا يتم ذلك ويظهر البروز الذي تشكو منه الأم، وذلك الفتق علاجه يكون بواسطة الطبيب فقط...

- متى تسقط السرة؟

تسقط السرة في اليوم الثالث أو بعده... ولكن يحدث أحياناً أن يتأخر سقوط السرة إلى عشرة أيام وأحياناً أكثر من ذلك... وليس لذلك أي دلالة وإن كان تنظيف الحبل السري بالكحول النقي يساعد على جفافه وسقوطه مبكراً ولا ننصح باستعمال بودرة السلفا وأشباهها... ويحدث أحياناً أن يسقط الحبل السري ولكنه يترك قطعة صغيرة حمراء تفرز مخاطاً فقط، وعلاج هذه الحالة يكون بواسطة الطبيب.

- بعد مولد طفلي لاحظت اصفراراً في بياض عينيه وجلده.. ما السبب؟ وهل هناك خطورة في ذلك؟

هذه الصفراء نوعان... فمنها النوع الحميد الذي لا يشغل بال الطبيب إطلاقاً، ومنها النوع المرضي الذي يستلزم علاجاً.

أما النوع الحميد فهو ذلك اللون الأصفر الخفيف الذي يظهر على جلد الطفل وفي بياض العين بعد اليوم الثالث من الولادة ويستمر لمدة أسبوع ويختفي دون أي ضرر على الطفل.. وسبب هذا الاصفرار هو أن الطفل وهو جنين يأخذ الأكسجين مما يصله من دم الأم؛ ولذا يحتاج إلى عدد هائل من كرات الدم الحمراء وبعد الولادة فإنه يعتمد على رئتيه في الحصول على ما يلزمه من أكسجين، وبالتالي يحتاج إلى عدد أقل من كرات الدم الحمراء وبذا فإن الكرات الحمراء الفائضة عن حاجته تتكسر وتخرج منها الصبغة الصفراء التي تذهب إلى الكبد؛ ولأن الطفل حديث الولادة فإن كبده يكون غير قادر على التعامل مع هذا الكم من الصبغة الصفراء التي عندئذ تتراكم في الدورة الدموية ويتعامل معها الكبد ويفرزها الجسم في البول والبراز دون أن يترك أي ضرر؛ ولذا سميناها بالصفراء الحميدة (الفسيولوجية) ولكن هناك ذلك النوع المرضي الناجم عن اختلاف في فصيلة دم الأم وطفلها أو إصابة الأم بمرض الزهري أو إصابة الطفل بعض أمراض الدم الوراثية أو تسمم ميكروبي أو استعمال بعض الأدوية التي تتسبب في تكسير كرات الدم الحمراء... أو انسداد القنوات المرارية لدى الطفل وهذه تظهر بعد بضعة أسابيع.. والنوع المرضي يمكن

للأم أن تعرفه، فهو عادة في حالة اختلاف فصيلة الدم يظهر مبكراً، أي في اليوم الأول للمولود، كما أن اللون الأصفر الذي يظهر في بياض العينين وعلى الجلد يزداد على مر الأيام بالإضافة إلى الحالة العامة للطفل التي تكون عادة سيئة وهذا النوع المرضي من الصفراء رغم خطورته إلا أنه يعالج بنجاح في أغلب حالاته، وتتوقف نتيجة العلاج على سرعة التوجه بالطفل إلى الطبيب الذي يتولى تشخيص الحالة وبدء العلاج فوراً حسبما تقتضي الحالة وهو عادة تغير دم المولود فوراً واستبداله بدم من نفس فصيلة الأم.

نظافة الطفل

متى يبدأ حمام الطفل؟

- يمكن أن يستحم الطفل فور سقوط الحبل السري... والطفل يستحم كل يوم في الصيف وكل أسبوع في أشهر الشتاء.. ومرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع في فترة الربيع والخريف... وللحمام شروط ومواصفات سنناقشها.

- ما هي أنسب المواعيد لحمام الطفل؟

أنسب المواعيد هو منتصف النهار، حيث يكون الحمام قبل الرضاعة حتى لا تتأثر معدة الطفل بحركته خلال الحمام فيتقيأ الرضعة إذا كان الحمام بعدها.

- هل الأفضل استعمال المياه الساخنة أم الباردة في الحمام؟

الأفضل دائماً هو استعمال الماء الفاتر إلا في أيام الحر الشديد فيمكن استعمال الماء البارد.. وللتأكد من مناسبة درجة مياه الحمام لجسم الطفل فإننا نقوم بوضع الكوع داخل حوض الاستحمام للتأكد من أن المياه فاترة ومناسبة لجسم الطفل.

- كلما استحم طفلي أصيب بالبرد رغم كل الاحتياطات وتدفئة الحجرة بالدفايات ووضعه في السرير.. بل إنه يبرد منه في الصيف بعد الحمام ما السبب؟

السبب الحقيقي هو عدم الاهتمام بتجفيف الطفل جيداً.. فكما أن بخر الماء من على جدار القلة والزير يتسبب في تبريد الماء بداخلها فإن تبخر بعض قطرات من الماء على شعر الطفل أو من تحت إبطه أو خلف ركبته يسبب نوبات البرد والعطش

والسعال بعد الحمام مهما اهتمت الأم بتدفئة مياه الحمام وجو الحجرة؛ ولذلك فنحن نهتم بتجفيف جسم الطفل بكل ثنياته وكذلك شعره بعد الحمام.

– **ما هي أسهل طريقة لحمام الطفل؟**

بعد خلع ملابس الطفل تضع الأم يدها اليسرى تحت رأس الطفل لتسند بها رأسه وعنقه وأعلا ظهره. وتضع يدها اليمنى تحت إليته أو تمسك بها ساقيه وتغمره في الماء الدافئ بحيث يبقى رأسه فقط خارج الماء. ثم تسحب يدها اليمنى وتستعملها في تدليك الجسم بالماء والصابون. ثم يرفع الطفل من الماء ويلف بسرعة في فوطة ناعمة دافئة ويجفف بالضغط البسيط على الفوطة وليس بالدعك ثم يبدر ثم يلبس ملابسه. والبودرة تكون من مسحوق ناعم معقم كالتلك، كما يجب أن نلاحظ عدم تكدس البودرة في ثنيات الجلد وخصوصاً بالعنق والفخذ وحول المؤخرة.

أما فروة الرأس: فبعد لبس الطفل تدلك بالماء الدافئ والصابون بقطعة من القماش البشكير ثم تسمح بالماء الدافئ وتجفف، وإذا كانت فروة الرأس جافة كثيرة القشور فيكتفي بالماء والصابون مرة في الأسبوع على أن تدلك يومياً بقطعة من القطن مغموسة في الزيت. ويسرح الشعر بفرشاة ناعمة. ويوجد الآن مراهم يعرفها الطبيب لعلاج قشر الرأس.

أما الوجه والعينان: فكيفي بمسحهما بقطعة من القطن المغموس في الماء الدافئ فقط مخافة أن يدخل الصابون في العينين فيلهبهما ويسبب كراهية الطفل للحمام وتخوفه منه. ولكن إذا كان على الوجه إفرازات جافة من العينين أو الأنف فهذه يجب أن تزال بقطعة من القطن مغمورة في الماء الدافئ والصابون.

نظافة الفم: في الرضع يكتفي في تنظيف الفم بمسحه بقطعة مغمورة في محلول ملح طبيعي (نصف ملعقة ملح على زجاجة لتر ماء) أو بيكربونات الصودا.

نظافة الأنف: يجب أن ينظف الأنف يومياً بقطعة من القطن المبروم مغمورة في ماء دافئ.

نظافة الأذن الخارجية: يجب أن تنظف الأذن الخارجية بقطعة من القطن مغمورة في الماء الدافئ والصابون وتنظيف قناة الأذن بقطعة من القطن المبروم في الماء الدافئ ويجب عدم استعمال الأجسام الصلبة مثل الإبر وبنس الشعر في تنظيف الأذن.

نظافة الأعضاء التناسلية الخارجية: يجب العناية التامة بنظافة أعضاء التناسل الخارجية: لأن إهمالها يؤدى إلى حدوث التهابات بها كما يسبب كثرة هرش الطفل لأعضائه التناسلية.

ولتنظيف الأعضاء التناسلية الخارجية عند الأولاد:

يجب أن تكشف الحشفة تماماً بدفع الغلفة إلى الخلف ثم تنظف الحشفة جيداً بقطعة من القطن مغمورة في الماء الدافئ، والأفضل أن تجري عملية الطهارة للأولاد في وقت مبكر (بعد الشهرين الأولين) حتى تتحاشي تجمع الإفرازات تحت الغلفة.

أما في البنات: فيجب تنظيف ما يتجمع من إفرازات حول شفري الفرج الصغيرين وحول البظر؛ لأن هذه الإفرازات إن تركت أدت إلى التهاب هذه الأجزاء وتنظف هذه الإفرازات يومياً بقطعة من القطن مغمورة في الماء الدافئ.

ويراعى قص الأظافر حتى للصغار لكي لا تتجمع أي قاذورات تحتها، وينصح بأن يكون قص أظافر القدمين في خط مستقيم لا يتقوس عند الجانبين حتى إذا ما نما الظفر لا يغرس في لحم الأصابع عن الجانبين..

الفصل الثاني

الرضاعة الطبيعية

ما هي مزايا الرضاعة الطبيعية بالنسبة للرضاعة الصناعية؟

لا جدال أن لبن الأم هو خير غذاء للطفل. . وما لم يكن هناك موانع طبيعية كالمرض أو ظروف قهرية كخروج الأم للعمل أو سفرها بعيداً عن طفلها فيجب أن تقوم أم بإرضاع طفلها.

وهناك مزايا كثيرة، فلبن الأم مخلوق للطفل خصيصاً وكل الألبان الصناعية تتنافس فيما بينها في محاولة الأقتراب من التركيب الكيماوي الطبيعي للبن الأم.. كذلك لبن الأم معقم مدون جهد ولا يوجد خوف من تلوثه وبذلك نحن لا نخشى من النزلات المعوية مع الرضاعة الطبيعية.

لبن الأم في درجة حرارة مناسبة دون غلي وتبريد وتسخين ويحتوي على جزئيات مضادة للميكروبات، وهو يعطي بعض الحماية للطفل ضد الأمراض، كذلك فمحتوياته من الدهون والبروتينات هامة في تكون خلايا المخ

كذلك هناك فائدة للأم نفسها، فالرضاعة الطبيعية تساعد على تقلص الرحم بعد الولادة وعودته لحالته الطبيعية قبل الحمل.

كل ذلك بخلاف الفوائد النفسية والعاطفية في علاقة المولود بأمه خلال رضاعته لثديها.

كيف نعلم الطفل الرضاعة:

الرضاعة غريزة في الطفل وما أن يحس الطفل بالثدي في فمه حتى يبدأ الرضاعة فوراً فهو يقبض على الحلمة باللثة ويغلق فمه ثم يبدأ في الامتصاص.. ولكن بعض الأطفال يرضعون بطريقة خطأ تؤلم الأم وتقلل من كمية اللبن التي يمتصها أثناء الرضاعة وبذلك تتحول عملية الرضاعة إلى عذاب بالنسبة للأم ولطفلها.. يحدث ذلك حين يقبض الرضيع على الحلمة فقط ويقضمها مؤلماً الأم ويفصل في الحصول على كمية وفيرة من اللبن. الطريقة الصحيحة هي أن ندخل الحلمة مع الجزء الملون من الثدي في فمه يضغط بفكيه على خزانات اللبن الموجودة تحت النتواءات الظاهرة

في هذه المنطقة الملونة.. وهنا لا تحس الأم بأي ألم، كما أن اللبن الداخل إلى الفم يكون وفيراً ومرضياً له.. وأحياناً يفتح الطفل فمه بالدرجة الكافية لإدخال الحلمة وما حولها كما ترغب، والحل هنا هو أن تداعب الأم بأصبعها شفته السفلى وتعود للشفة العليا ثم لشفة السفلى وهكذا مارة بأصبعها عليهما بحنان ورقة وستجد أنه سيفتح فمه واسعاً وهنا تضع الحلمة وما حولها في فمه، ويجب الامتناع عن محاولة إدخال الحلمة وما حولها بالقوة في فمه.

بعض الأطفال- وخصوصاً بعد الولادة العسرة أو بعد الولادة بالجفت- يمتصون اللبن بضعف ولا يطبقون على الثدي جيداً.. وفي الأيام الأولى تساعدهم بأن تضغط بخفة على الفك الأسفل دافعة إياه إلى أعلى لإحكام إغلاق الفم حول الثدي وتدلك خد الطفل برقة لتشجيع رد الفعل الانعكاسي الذي يجعله يبدأ في الرضاعة.

متى تستطيع الأم إرضاع طفلها؟

يمكن للأم أن ترضع طفلها بعد بضع دقائق من الولادة.. وأرجو أن تلاحظي أننا منذ بضع سنوات كنا ننصح أن يعطي الطفل ماء بسكر أو جلوكوز خمسة بالمائة لمدة أربعة وعشرين ساعة ثم يرضع الطفل بعدها ثم أخذنا في تخفيض المدة حتى وصلت إلى ست ساعات تستريح فيها الأم بعد الولادة.. ولكن مؤخراً وجدنا أنه كلما سرعنا بإعطاء الطفل ثدي الأم كلما كان أفضل له ولها .

هل يحتوي الثدي على أي ألبان في الساعات الأولى بعد الولادة؟

لا.. ولكنه يحتوي على ما نسميه بالمسمار، وهو إفراز من الغدد اللبنية بالثدي له تركيب خاص بحيث يناسب الطفل في الأيام الأولى بعد مولده، فهو غني بالأجسام المضادة للميكروبات، وهو غني بالبروتينات سهلة الهضم وفيتامينات أ، ج، د، و، ب ١٢ وفقير في الدهينات، أي أنه لبن تفصيل لاحتياجات الرضيع في الأيام الأولى في عمره.

بماذا تمتاز الرضاعة الطبيعية على الرضاعة الصناعية؟

لبن الأم هو الغذاء الذي خلقه الله سبحانه وتعالى خصيصاً للطفل بكل تفاصيل تركيبته الكيماوية من بروتينات ودهون وسكريات وأملاح ومعادن وفيتامينات.. أما الألبان الصناعية فهي في أغلبها لبن بقري تقوم الشركات بمحاولة تغيير تركيبها لتقريبها لتركيبة لبن الأم، وأحسن أنواع اللبن الصناعي هو أقربها إلى لبن الأم ولكن حتى يومنا هذا لم يتمكن الإنسان من صناعة لبن مطابق تماماً في تركيبته للبن الأم، كذلك نجد أن لبن الأم يفرز في درجة حرارة مناسبة للطفل دون غلي أو تبريد، كما أنه معقم تماماً ولا يوجد احتمال لتلوثه وبذلك لا نحتاج لجهد في تعقيم الزجاجة أو الماء أو اللبن كما يحدث في الرضاعة الصناعية. ولبن الأم يحتوى على أجسام مضادة للميكروبات وبذلك فهو يعطي الطفل وقاية ضد أمراض كثيرة، كما أن محتوياته من الدهون والبروتينات تدخل في تكون خلايا المخ والجهاز العصبي للطفل مباشرة دون أن تحتاج لتمثيل غذائي. والرضاعة الطبيعية تفيد الأم نفسها، فهي تساعد على تقلص الرحم وعودته بعد الولادة إلى حجمه الطبيعي كما كان قبل الحمل.

وأخيراً وليس آخراً، هناك الفوائد النفسية والعاطفية في علاقة الأم بطفلها من خلال رضاعته الطبيعية ووضعها حلمة الثدي في فمه ووجوده في حضن الأم خلال فترات الرضاعة.

كيف تدري الأم أن ما تشربه من سوائل يكفي لعمل اللبن الكافي لطفلها؟

لعل أسهل طريقة لتناول كمية كافية من السوائل هي أن تشرب الأم كوباً من الماء أو اللبن أو الشوربة أو أي سائل تفضله قبل الرضعة مباشرة وكوباً آخر بعد الرضعة مابشرة، والعلامة التي تدلها أنها تشرب كفايتها هي أنها لا تشعر بالعطش وخاصة أثناء إرضاعها لطفلها.. والشعور بالعطش هو إنذار من الجسم باحتياجه للماء؛ ولذلك يجب عدم الأنتظار بل لا بد من الشرب عكس ما قد تسمعه الأم من تحذير بعدم الشرب أثناء الإرضاع وهو من الخرافات كما سبق وقلنا.

هل هناك أدوية تكثر من إفراز اللبن؟

كل الأدوية التي يقال أنها تزيد من إفراز اللبن مشكوك في فاعليتها.. أما الثابت علمياً فهو أن زيادة إفراز اللبن تحدث تحت تأثير عاملين:

الأول: شرب الأم الكميات الكافية من السوائل بحيث لا تشعر أبداً بالعطش وخاصة أثناء أو بعد إرضاع الطفل.

الثاني: إرضاع الطفل بحيث يستهلك كل ما تنتجه الأم من اللبن وهذا العامل الثاني هام جداً بحيث إننا ننصح الأم في الأسابيع الأولى عندما تكون قدرة الطفل على إفراغ الثديين ضعيفة، فنحن ننصح الأم أن تشفط اللبن لتكمل إفراغ الثديين ونحن ننصحها بأن تعطيه الثديين في كل مرة بحيث تفرغهما من اللبن تماماً، وبالتالي يملأهما الجسم ثانياً تحت تأثير هرمون إفراز اللبن الذي يعمل إذا فرغ الثديان تماماً.

هل تؤثر الحالة النفسية للأم على الرضاعة الطبيعية؟

نعم، فالملاحظ أن الغضب والقلق النفسي يقلل من إنتاج اللبن، كما أن الطفل يبكي كثيراً لإصابته بالمغص عند رضاعته لبن الأم وهي غاضبة أو حزينة (وهذه هي أحدى النصائح السليمة التي نسمعها من السيدات العجائز في مصر، فهن يحذرن الأم من إرضاع طفلها وهي حزينة) ومن ناحية أخرى نجد أن مستشارة رعاية الطفل في المملكة المتحدة تقدم نصيحة للأم المرضع «كوني كالبقرة الحلوب ذهنياً!» أي كوني بلا مشاكل فكرية.. حاولي ألا تقلقي أو تغضبي.. فإذا حدثت لك مشكلة فنفسي عن غضبك فوراً ولو بالحديث مع طفلك الرضيع.. قصي عليه المشكلة.. وبذلك تنزاح همومك عن صدرك.. ويقابل هذه النصيحة تلك النصيحة التي أقدمها دائماً للأم القلقة: (إن أفضل مرضع في نظري هي زوجة بواب فقير تسكن تحت السلم وتنام على البلاط وتأكل خبزاً وجبناً أغلب الوقت ولكنها تشرب قلة ماء مع كل وجبة ولجهلها فهي لا يصيبها أي قلق من الأمراض ولا تحس بالمشاكل المحيطة بها وكل ما يشغل ذهنها هو إرضاع طفلها...؟!!).

كيف يمكن للأم أن تزيد من كمية لبنها؟

كما سبق وشرحنا، فإن كمية اللبن التي يفرزها الثديان تتوقف على الاستهلاك وبذلك فإن إفراغ الثديين جيداً من اللبن ينتج عنه إنتاج وفير من اللبن، كذلك يجب أن تحافظ الأم على معدل من استهلاك السوائل، وأسهلها كما قلنا: هو شرب كوب من الماء قبل الرضعة وكوب آخر بعد انتهائها من إرضاع طفلها.

الراحة النفسية والجسمانية لها فائدة كبيرة في المحافظة على كمية اللبن وطعمه فيتامين (ب) المركب وهو موجود في الطبيعة في الفول السوداني والفول النابت والمدمس وأقراص خميرة البيرة والبقول والخضروات والفاكهة، وكذلك يوجد في الصيدليات على هيئة نقط وشراب وأقراص. كذلك يفيد المرضع التمرينات الرياضية للثديين حيث تزيد من دورتها الدموية وتنشيطها وبذلك تساعد على زيادة إنتاج اللبن وأهم تمرين للثديين هو كما يلي: تقف الأم معتدلة وتقبض على الرسغ الأيمن باليد اليسرى وعلى الرسغ الأيسر باليد اليمني.. وترفع الذارعين وهما في هذا الوضع حتى يصير الكوع في المستوى وبمحاذاة الكتف ثم تدلك الأم جلد الذراع من رسغ اليد وحتى الثدي بواسطة اليد الأخرى وتكرر الحركة عدة مرات وبذلك تنشط الدورة الدموية في الثديين ويزيد إنتاجها من اللبن.

في الأيام الأولى من الرضاعة يحدث كثيراً وخصوصاً قرب آخر النهار أن تقل كمية اللبن ويبكي الطفل ما العمل؟

يجب أولاً أن تبتعد الأم عن القلق وكلما بكى الطفل تعطيه ثديها رغم إحساسها أن صدرها خال من اللبن، ففي أغلب الأحوال يكون ذلك الإحساس خطأ وإعطاء الطفل الثدي كلما بكى سيجعله يفرغه تماماً وما دام الثدي تم إفراغه من اللبن فإنه سيفرز وينتج لبناً وفيراً.. أما إذا كانت كمية اللبن فعلاً قليلة بحيث نلاحظ أن الطفل يأخذ الثدي ويبكي فإن الأم يمكنها أن تساعده بالكراوية أو الينسون بدون سكر، مع الابتعاد عن القلق والإرهاق الجسماني وتكرر ذلك لمدة يوم أو اثنين فإن اللبن سيزيد إفرازه في اليوم الثالث.

ويجب أن تحذر الأم تماماً من محاولة إشباع الطفل برضعة من لبن صناعي؛ ذلك أن طعمه أحلى والرضاعة من الزجاجة أسهل وإذا ما تناول الطفل رضعات من اللبن الصناعي بضعة أيام فإن احتمال تفضيله للرضاعة الصناعية يصبح كبيراً وما هي إلا أسابيع قليلة حتى نجد أن أصبح يترك الثدي ويفضل الرضاعة الأسهل والأحلى طعماً أي الرضعة الصناعي.

أيهما أفضل للطفل؟ أن يرضع في مواعيد ثابتة أو يرضع كلما رغب؟

لا توجد طريقة أفضل من الأخرى، فهناك أطفال منذ الأسابيع الأولى يفضلون الرضاعة كل ثلاث ساعات أو كل أربع ساعات، وهناك أطفال آخرون لا يمكن إرغامهم على الرضاعة في مواعيد ثابتة خاصة في الشهرين الأولين؛ ولذلك فنحن نفضل ألا نحاول تعويد الطفل على مواعيد ثابتة قبل بدأ الشهر الثالث فإن نجحنا فإن الأم يمكنها تنظيم مواعيد عملها في المنزل بحيث تتفق مع مواعيد الرضاعة، ولكن يجب على الأم ألا تشعر بالقلق أو الغضب إذا فشلت في تنظيم مواعيد الرضاعة، فهناك الكثير من الأطفال لا يرغبون في تنظيم مواعيد الرضاعة، فهناك الكثير من الأطفال لا يرغبون في تنظيم مواعيد الرضاعة ويرغبون في تناول رضعاتهم كلما شعروا بالجوع ويرغبون في النوم كلما شعروا بالرغبة في النوم، ومثل هؤلاء الأطفال لا تفلح معهم محاولة تعويدهم على الرضاعة في مواعيد ثابتة والضغط عليهم لا يجدي وتنتهي محاولات الضغط هذه ببكاء الطفل غضباً وبكاء الأم حزناً على فشلها كأم؛ ولذلك يجب على الأم أن تكون أكثر مرونة في توقيت الرضعات بحيث تتناسب مع رغبة الطفل.

ما هو عدد الرضعات الكافية للطفل في اليوم؟

يمكن أن يختلف عدد الرضعات من طفل لآخر ولكن يمكننا القول أن أغلب الأطفال يكفيهم ست رضعات في الأربع والعشرين ساعة. وهناك عدد قليل يحتاج سبع رضعات، وعدد آخر قليل أيضاً يحتاج خمس رضعات فقط وذلك يتوقف على درجة نشاط الطفل وسعة معدته، فبعض الأطفال يرضع بشهية ولا يجوع إلا بعد

أربع أو خمس ساعات (يحتاج لخمس رضعات) والبعض الآخر يجوع كل ساعتين إلى ساعتين ونصف (يحتاج لسبع أو ثماني رضعات) ولكن الأغلبية كما قلنا: يجوع كل ثلاث ساعات ويحتاج لست رضعات فقط.. وعموماً، فنحن ننصح بعرض الطفل على الطبيب ليتابع زيادة وزنه وتطورات نموه إذا كان الطفل لا يرضع إلا أربع مرات فقط.

متى تبدأ الرضاعة الطبيعية؟

تبدأ بعد الولادة مباشرة فور التقاط الأم لأنفاسها بعد الجهد الذي بذلته في الوضع.. والمدة تتوقف على عوامل كثير.. صحة الأم.. المعاناة في الولادة.. مدة الولادة.. سهلة أم صعبة.. هل أعطيت الأم تخديرا أو وضعت دون تخدير .. وهي عموماً تتراوح بين نصف ساعة وثلاث أو أربع ساعات بالكثير..وإن كانت بعض الأمهات اللاتي يضطر الطبيب إلى إجراء الولادة بعملية قيصرية لا تستطيع إرضاع طفلها إلا بعد ٢٤ ساعة.

ماذا نعطي الطفل إذا بكى طالباً الرضاعة والأم غير مستعدة لإرضاعه؟

نعطيه محلول جلوكوز خمسة في المائة بالملعقة ثلاث أو أربع ملاعق كل ساعتين وفور استعداد الأم فإنه يوضع على صدرها ليرضعه.

قد تشكو الأم من أن الطفل لا يجد في ثديها ما يرضعه؟

الطفل يجد في ثدي الأم الإفراز الأول وهو المسمار، وفائدة عظيمة بالنسبة للطفل ويجب بذل كل جهد لكي يمتصه الطفل... المشكلة هي أن الطفل قد يجد كمية لا تكفيه.. ويبكي طالباً المزيد وذلك يكون في اليوم الأول والثاني على الأكثر، والحل هنا هو إعطاؤه ثدي الأم مع ٢٠سم جلوكوز بالتبادل، ويجب أن نحذر تماماً من إعطائه رضعة من اللبن الصناعي كما تفعل الكثير من الممرضات في مستشفيات الولادة وذلك رغبة منهن في جعل الأم والطفل ينامان ليلاً. فالطفل سيتعلق خلال بضعة أيام بالرضعة الصناعية وسيترك ثدي الأم.. كما أن لبن الأمر يفرز تحت تأثير عدة عوامل، من أهمها إفراغ الثدي من اللبن جيداً بواسطة الرضاعة.. فإذا شبع

المولود من اللبن الصناعي ولم يرضع ثدي الأم ويفرغه من اللبن فسنجد أن لبن الأم يبدأ إنتاجه في التناقص بحيث لا يكفي الطفل فعلاً... ولذلك فنحن نكرر ..حذار من الرضاعة الصناعية وسنساعدك في الأيام الأولى بالجلوكوز وبالملعقة..نكرر وليس بزجاجة الرضاعة «البيبرون».

في الأيام الأولى من الرضاعة يحدث كثيراً وخصوصاً قرب آخر النهار أن تقل كمية اللبن ويبكي الطفل ما العمل؟

ما دمنا قد قررنا أن نرضع الطفل رضاعة طبيعية فلا داعي للجوء للبن الصناعي فطعمه أحلى واستعمال الزجاجة أسهل وإن هي إلا بعض رضعات من اللبن الصناعي حتى يبدأ في رفض الرضاعة الطبيعية.

الحل السليم هو أن يرضع الطفل حتى تشعر الأم أن الثديين قد فرغا تماماً ثم تكمل الرضعة من الينسون أو الكراوية بالمعلقة وليس بالبيبرونة وتشرب سوائل بكثرة وتريح نفسها جسمانياً ونفسياً (فلا داعي للقلق وإلا زادت المشكلة) وتكرر ذلك لمدة يوم أو اثنين، وعادة في اليوم الثالث تجد الأم أن لبنها زاد إفرازه وأصبح يكفي الطفل الذي يرفض الكراوية عندما تعرض عليه.

هل يمكن استعمال اللبن الصناعي مع الرضاعة الطبيعية؟

طبعاً ذلك ممكن في حالة الأم الموظفة مثلاً، إذ يمكنها القيام بإرضاع الطفل في الصباح الباكر ثم تقوم بإرضاعه صناعياً لحين عودتها من العمل حيث تقوم بإرضاع الطفل طبيعياً ثانيةً.

ولكن في هذه الحالة فغالباً ما يحدث أنه خلال شهر أو أكثر قليلا أن يبدأ الطفل في تفضيل اللبن الصناعي على الطبيعي للأسباب السالفة الذكر.

هل يمكن أن نوقف الرضاعة الصناعية ونعود للرضاعة الطبيعية لو تغيرت الظروف ؟

ذلك يمكن في حالتين:

(أ) إذا كان الطفل رضع صناعياً لمدة لا تزيد عن شهر.

(ب) إذا كانت الأم على استعداد لبذل الجهد اللازم لإعادة زيادة إنتاجها من اللبن.

أما طريقة ذلك فهي:

١ – يوضع الطفل على الثدي ٣-٤ دقائق ثم يستكمل الرضعة من الزجاجة.

٢ – بعد يومين أو ثلاثة تزاد مدة الرضاعة إلى خمس دقائق وتقل كمية اللبن الصناعي.

٣– بعد يومين تزاد مدة الرضاعة إلى ثمان دقائق وتقل كمية اللبن الصناعي.

٤ – بعد يومين تزاد كمية الرضاعة إلى عشر دقائق ويوقف اللبن الصناعي.

هل حقيقي أن اللبن الطبيعي قد يكون مائياً أو غير مغذ؟

هذه الفكرة غير حقيقية.. فاللبن الطبيعي كما سبق وقلنا تركيبه الكيماوي ثابت ولكن بعض الأمهات اللاتي يكثرن من أكل الشيكولاته والحلوى والأكلات الدسمة تكون نسبة الدهن في لبنهن أعلى قليلاً من الطبيعي، وهذا اللبن الدسم له عيوب فقد يظهر إسهال دهني أو يظهر على الطفل أكزيما دهنية، والعلاج هو أن تقلل الأم من الشيكولاته والحلوى والأكلات الدسمة.. أما الأم التي تتناول غذاء طبيعياً وكمية كافية من السوائل فإن لبنها يكون تركيبه الكيماوي في الحدود الطبيعية كما خلقه الله سبحانه و تعالى.

كيف نعرف أن البراز طبيعي؟

كما قلنا من قبل البراز الطبيعي ذو قوام متماسك يشبه اللبن الزبادي أو المهلبية في قوامه وله لون أصفر ذهبي.. وكما سبق وقلنا فعدد المرات من مرة واحدة كل يومين أو ثلاثة بعد كل رضعة.

ما هي الكتل البيضاء الصغيرة الموجودة في البراز؟

هي لبن متجمد أثناء عملية الهضم وهي لا تعني شيئاً فكثيراً ما توجد مختلطة بالبراز الأصفر بالطبيعي.

كيف نعالج الإمساك عند الرضيع؟

إذا كان الإمساك ناتجاً عن قلة اللبن الذي يستهلكه الطفل لأن لبن الأم قليل فالعلاج طبعاً هو إعطاؤه كفايته من اللبن.

ولكن أحياناً يكون السبب هو كثرة العرق في الجو الحار، حيث يفقد الطفل سوائل كثيرة من جسمه مما يجعله يخرج برازاً صلباً يعاني منه أثناء إخراجه.. والعلاج هو إعطاء الطفل في الجو الحار كمية كافية من الماء أو السوائل لتعويض كثرة العرق.

أما إذا كانت الإمساك لغير هذه الأسباب فيجب عرضه على الطبيب ليقرر العلاج اللازم.

بقيت كلمة تحذير أخيرة «إياك واستعمال المسهلات مثل زيت اللوز أو لبوس الجليسرين فلها مضار كثيرة» واتركي أمر العلاج لطبيبك.

ينساب البن من حلمات الثدي بين الرضعات فما هو العلاج؟

يحدث ذلك نتيجة ضعف ضعلات الثدي والحلمات، والعلاج هو رش الحلمات بالماء البارد بعد كل رضعة لتقوية العضلات.. وحتى يتم ذلك يسحن لبس سوتيان مبطن بالنايلون أو وضع منديل صغير من قماش ناعم بين الصدر والسوتيان.

كيف نعالج احتقان الثدي؟

بعد الولادة بثلاثة لخمسة أيام قد يحدث ذلك الاحتقان فنجد الثديين متضخمين دافئين ويوجد حيل دافئ تحت الإبط وترتفع درجة حرارة الأم.

وبالعلاج السريع يمكن السيطرة على الحالة خلال ٢٤ ساعة. العلاج هو كمدات باردة على الثديين لمدة ربع ساعة كل ساعة، يجب أن تغطي الكمدات كل مساحة الثدي وذلك بنقع قطعة من القماش أو القطن في ماء بارد ثم وضعها على جزء آخر من الثدي، وهكذا حتى يتم تبريد كل مساحته.. وكذلك يقلل إعطاء السوائل للأم ولكن يجب ألا توقف تناول السوائل، وعند إحساسها بالعطش فتكتفي بنصف كوب ما فقط بدلاً من كوب.

وتقوم الأم بإرضاع الطفل ولكن يجب عدم عصر الثديين بعد انتهاء الرضعة فإفراغهما تماماً سيجعل الجسم يعيد الملء، بينما ترك بعض اللبن فيهما سيجعل الجسم يقلل من إنتاجه ويمكن استعمال الشفاط اليدوي أو الكهربائي لتفريغ أغلب اللبن الموجود في الثدي.

كيف تمنع المرضع تكون خراج في الثدي؟

بسهولة.. عندما تحسين بأي التهاب في الثدي، وعلاماته الاحمرار في جلد الثدي والألم عند لمس منطقة الاحمرار وما حولها يجب عمل ما يلي:

١ - كمدات باردة كما شرحنا من قبل.

٢ - الإقلال من تعاطي السوائل.

٣- إرضاع الطفل طبيعياً حتى لا يختزن اللبن في الثدي ويزداد الالتهاب به.

٤ - إذا لم تتحسن الحالة خلال ٤٨ ساعة فعليك بزيارة الطبيب فوراً وهو يتولى العلاج.

٥ - يجب أن يكون وضع الثدي أثناء الرضاعة مستريحاً، أي يضغط بخفة اليد أو بين رأس الطفل وعظم صدر الأم حتى تبقى كل قنوات اللبن مفتوحة دون ضغط خارجي عليها.

لبني شكله كالماء تماماً.. لا يمكن أن يكون مغذياً... ماذا أفعل؟

لبن الأم يختلف في التركيب عن اللبن الذي نشتريه من اللبان سواء لبن البقر أو الجاموس.. وبالتالي فلونه وقوامه مختلف، وكما سبق وقلنا: لبن الأم سائل خلقه الله بتركيب كيماوي ثابت خاص لتغذية أطفالنا، فتأكدي تماماً أن السائل الذي يخرج من ثديك كائناً ما كان لونه أو قوامه فهو أحسن غذاء لطفلك الرضيع، ويجب أن نعلم أن لبن الأم في الرضعة يكون مائي لإشباع العطش وفي منتصفها يكون أكثر غني بالبروتينات وفي آخر الرضعة تزداد الدهون فيه ويصبح أكثر سمكاً في قوامه.

ما هي الأكلات التي تفيد في جعل اللبن مغذياً لطفلي؟

.. ولا أكلة.. فاللبن ما دام يفرز من الثدي فتركيبه ثابت كما قررنا من قبل ولكن الأكلات الهامة التي ننصح بأكلها للام وغرضنا منها هو توفير عناصر اللبن الصلبة من بروتينات ونشويات ودهون بالإضافة إلى توفير احتياجات جسم الأم نفسها.. معنى ذلك أن الأم تأكل خبزاً فقط وتشرب كمية كافية من السوائل تعطي لبناً مماثلاً في التركيب وزيادة في الكمية عن الأم التي تأكل فرخة كاملة وتفاحتين ولا تشرب سوائل ولو شربت الأم الثانية أكلت الفرخة والتفاح كمية كافية من السوائل لأعطت كمية مماثلة من اللبن ولكن تركيبه الكيماوي لن يختلف عن لبن الأم التي تأكل خبزاً وتشرب ماء فقط.

ولكن صحة الأم التي لا تأكل خبزاً تتدهور بعد فترة من الرضاعة؛ لأن اللبن الذي تفرزه يستهلك بروتينات ودهون وكالسيوم وفيامينات وأملاح من لحمها وعظامها ومن هنا تأتي نصيحة الطبيب للأم المرضع أن تأكل أكلات متوازنة حرصاً منها ومنه على صحتها والأكلة المتوازنة المعقولة هي:

١- بروتينات(لحم- سمك- جبن- بيض- فول- عدس- بقول جافة- لبن).

٢- نشويات(خبز-بطاطس- أرز- مكرونة- عسل- مربي- سكر).

٣- دهون(قشطة- زبد- زيت- سمن نباتي أو بلدي).

٤- فيتامينات(في مصادرها الطبيعية كالخضر والفاكهة الطازجة أو على شكل قرص مجموعة فيتامينات يومياً).

هل لا بد من شرب اللبن ليزيد إفرازت من اللبن؟

هذه خرافة ضخمة تنتقل على لسان الأجيال، كثير من الأمهات لا يحببن طعم اللبن أو يسبب لهم عسر هضم وغازات واللبن ليس إلا كمية ضخمة من الماء يمكن الحصول عليها بشرب الحساء- المياه الغازية- الشاي- الماء العادي- وكلهم يعطون نفس الفائدة أما المواد الصلبة من بروتينات ونشويات ودهون وكالسيوم.. إلخ فموجود في الجبن والزبادي بدرجة تركيز أعلى بذا يمكن أن تغنى عن شرب اللبن.

هل يمكن مزاولة النشاط المنزلي أو الاجتماعي أو الرياضي أثناء إرضاع الطفل؟

بكل تأكيد يمكن للأم أن تعود لكل ما كانت تزاول من نشاط. فالأم الموظفة تعود لعملها بعد شهر من الولادة وتستمر في إرضاع طفلها أوقات وجودها في المنزل كذلك فالأم غير الموظفة تزاول عملها المنزلي دون أي ضرر على عملية الرضاعة، وبالتالي فخروجك لزيارة الأهل والأصدقاء أو ذهابك للنادي أو نزول حمام السباحة أو البحر لا خوف منه إطلاقاً .. الخوف هو من الخوف نفسه والقلق الذي يجعلك تخافين من كل نشاط معتبرة أن الرضاعة قيد على حياتك ذلك القلق يؤدي إلى الإقلال من اللبن.

هل يمكن عمل رجيم (حيث إن وزني في زيادة تماماً أثناء الرضاعة)؟

.... أجل يمكن ولكن شرطين:

١ - يتم ذلك تحت إشراف الطبيب الذي يضع عملية الرضاعة واحتياجاتها في اعتباره ولا يستعمل أي أدوية في عمل الرجيم، أي يكون الرجيم بوضع جدول غذائي للأم.

٢ - يجب مراعاة استهلاك السوائل بالنسبة للأم واستمرارها فيه كما شرحنا من قبل... علماً بأن الماء لا يختزن في الجسم ولا يسبب سمنة كما تعتقد الكثيرات.

هل يؤثر حجم الثديين على كمية اللبن؟

لا.. فليس للحجم أي دخل في كمية اللبن المنتجة، وكثير من السيدات ذوات الأثداء الصغيرة قمن بإرضاع توائم.. كما أن كثيراً من السيدات ذوات الأثداء الكبيرة فشلن في إرضاع صغارهن لتجاهلن شرب كميات سوائل كافية أو قلقهن النفسي وعصبيتهن الزائدة، فعدد الغدد اللبنية لدى كل السيدات واحد وحجم الثدي يتوقف على الدهون الموجودة حول الغدد، وبالتالي ليس للحجم صلة بكم اللبن المنتج من الثدي.

هل تفسد الرضاعة قوام المرأة؟

هذه الخرافة مصدرها الجهل وهي بكل أسف منتشرة بين الكثير من السيدات المتعلمات اللاتي يهتممن بقوامهن.. والحقيقة من شقين:

أولاً: لا صلة للرضاعة بقوام المرأة من حيث السمنة أو محيط الخصر.. إلخ إطلاقاً.

ثانياً: يحدث للأم في الشهور الأخيرة من الحمل وأثناء الرضاعة تضخم في الثديين من أثر الهرمونات المسببة لإفراز اللبن وبذلك يتهدل الثديان تحت تأثير زيادة وزنهما مما يجذب ويضعف عضلات الصدر التي تحملهما.. ولكن لو استعملت السيدة الحامل سوتيانا ذا شكل وحكم مناسب من أول الحمل وطوال فترة الرضاعة محافظة على وضع الثديين في المنطقة بين الضلع والضلع الثاني والسادس فإنها تنهي الرضاعة عند فطام الطفل وثدياها محتفظات بشكلهما وجمالهما.

ما هي المدة التي يستمر فيها إرضاع الطفل؟

المدة الكافية للطفل هي من ١٨-٢٤ شهراً وقد تبدو تلك فترة طويلة وجهداً كبيراً ولكن يمر الوقت والأيام بسرعة، كما أن الرضاعة الطبيعية تنتظم مواعيدها مع الأيام فتصبح أكثر سهولة وستجدين أن طفلك عند سن الستة شهور تقريباً أصبح يفرغ الثدي الواحد في ثلاث أو أربع دقائق فقط مما يسهل عليك عملية الإرضاع.. كما أن الطفل عند سن سنة أصبح يتناول وجبات مع الأسرة وتكفيه رضعة صباحاً وأخرى قبل النوم.

هل توقف الرضاعة الطبيعية عند ظهور الأسنان؟

تظهر الأسنان في سن ستة شهور تقريباً.. وقد تظهر قبل ذلك بشهر أو شهرين أو بعد ذلك بشهرين أو ثلاثة.. عموماً لا علاقة لظهور الأسنان بالرضاعة ولكن إذا تعلم الطفل أن يعض الثدي بأسنانه أثناء الرضاعة فيجب أن ينهي عن ذلك بأن تريحي الحلمة إلى جانب فمه رافعة صوتك دون غضب بالتحذير قائلة (لا) أو (عيب) ومع الوقت سيتعلم ألا يعض الحلمة.

هل يفطم الطفل عند عودة الدورة الشهرية؟

بعد الولادة يحتاج رحم الأم إلى مدة ٦-٨ أسابيع حتى يعود لحالته الطبيعية.. خلال هذه الفترة تكون الدورة الشهرية للأم متوقفة.

١- بعد انتهاء الأربعين يوماً إما أن تعود الدورة الشهرية للظهور وسنلاحظ في هذه الحالة أن الطفل لا يستسيغ لبن الأم خلال أيام الدورة... والعلاج هنا هو مد الفترات بين الرضعات حتى يجوع الطفل فيأخذ الطفل لبن الأم متغلباً على عدم استساغته له.

٢- ولكن بعض الأمهات تتوقف الدورة الشهرية تماماً طوال مدة إرضاعهن لأطفالهن أو تبدأ في الظهور بعد تسعة أو عشرة شهور، وهنا يمكن عمل نفس الطريقة السابق شرحها.

الأم التي تتوقف دورتها الشهرية خلال الرضاعة هل يمكنها الاعتماد على ذلك كوسيلة لمنع الحمل؟

في الواقع أن أغلب الأمهات التي تتوقف دورتهن الشهرية خلال إرضاعهن لا يحدث حمل لديهن طوال هذه الفترة. ولكن هناك بعض الأمهات اللاتي يحدث لهن حمل رغم عدم وجود دورة شهرية. ونستنتج من ذلك أن عدم ظهور الدورة الشهرية ليس كافياً كوسيلة لمنع الحمل. وإذا كان مطلوباً أن نمنع الحمل فهناك أنواع من حبوب اللبن ولكن الوحيد الذي نستمع إلى رأيه ولا نعتمد على تجارب ونصائح الأمهات الأخريات. الوحيد الذي يدركه ويمكنه الإرشاد هو طبيب التوليد أو طبيب الأطفال.

كيف إذن يمكن للأم المرضع أن تمنع الحمل؟

كما شرحنا الرضاعة وحدها ليست طريقة مضمونة.. وحبوب منع الحمل ناجحة تماماً في منع الحمل.. ولكنها تتسبب في نقص لبن الأم؛ ولذلك فهي مرفوضة كوسيلة لمنع الحمل، وعلى ذلك فمنع الحمل للسيدة المرضع يكون بواسطة اللولب أساساً أو بالحبوب الحديثة حسبما ينصح الطبيب.

هل توقف الرضاعة فجأة؟

لا.. بل يتم ذلك تدريجياً حتى لا يحدث اختزان للبن في الثديين يؤدي إلي احتقانها وما قد يتبع ذلك من مضاعفات.. والأفضل إن أمكن أن يتم ذلك تدريجياً بإلغاء رضعة وإحلال وجبة أو رضعة خارجية محلها ثم رضعة ثانية بعد أسبوع وهكذا، أما إذا كان من الضروري لسبب أو لآخر إيقاف الرضاعة فجأة فيجب أن تلجأ الأم للطبيب فهو الذي يصف لها الدواء اللازم.

ما هو المعدل الطبيعي لنمو الطفل؟

كما سبق وذكرنا فلا يجود معدل واحد لكل الأطفال ولكن لكل طفل معدله الخاص الذي يزيد عليه وزنه يومياً. إذا كانت تغذيته طبيعية.

والطفل بعد ولادته يفقد خلال الأسبوع الأول من عمره من ٣٠٠-٥٠٠ جم نتيجة تبرزه وتبوله الماء الزائد في الجسم وعدم استهلاكه للبن إلا في اليوم الثالث من عمره.

وهو بعد اليوم السابع يبدأ في استعادة ما فقده ثم زيادة وزنه..عموماً فالمعدل الطبيعي يتراوح بين ٥٠٠- ١٠٠٠ جم شهرياً.. ولكن يجب ملاحظة أن عدد الجرامات التي يزيدها الطفل ليست هي المقياس الوحيد لصحته، أي أن الطفل الذي يزيد ١٠٠٠ جم في الشهر ليس أفضل أو ذا صحة أحسن من الآخر الذي يزيد ٥٠٠ جم في الشهر .. كما أن الطفل قد ينخفض عن معدله قليلاً لسبب أو لآخر فإذا كانت صحته جيدة بحيث لا يشكو من شيء وذو شهية طيبة وهادئ ينام أو يلعب بين الرضعات.. فلا تقلقي ولا تجعلي من الميزان الشهري سيفاً مسلطاً على ضميرك وكفاءتك كأم ترضع طفلها.. دعي طبيبك يقدر الزيادة ودلالتها كما يرى عند فحصه لطفلك.. كذلك يجب ملاحظة أنه كلما زاد عمر الطفل كلما نقص معدل الزيادة في وزنه،أي أنه يزيد ٦٠٠ جم فقط بدلاً من ١٠٠٠ جم شهرياً أو ٤٠٠ بدلاً من ٦٠٠ وهكذا .

من أين تأتي الغازات التي تربك أمعاء الطفل؟

هذه الغازات ليس مصدرها التخمر كما يظن الكثيرون.. ولكن الغازات في أمعاء الطفل الرضيع هي هواء بلعه أثناء رضاعته.. وكلما زاد لهو الطفل ولعبه بالثدي بعد شبعه كلما زادت كمية الغازات التي يبتلعها.. ولا ضرر من هذه الغازات إلا في المغص الذي قد تسببه للطفل ولمنع الغازات تحاول الأم أن تدربه على إخراجها من الفم على شكل (تكريعة) وذلك بأن يوقف الطفل بعد انتهاء الرضعة وتمسح بخفة على ظهره حتى يخرج الغازات فإذا فشلت في الأيام الأولى فلا داعي للبأس فمع الوقت سيتعلم الطفل أن يخرجها وكلي نقلل من المغص الذي ستسببه أثناء خروجها من الشرج ترفع رأس الطفل بوضع مخدة تحت المرتبة (وليس تحت الرأس) جهة الرأس ويوضع الطفل على جانبه الأيمن ويسند بمخدة أخرى.

هل يعطي الثدي للطفل كلما بكي؟

عندما يولد الطفل لا تدري الأم سبباً لبكائه.. فالطفل يبكي لأنه بردان ولأنه حران ولأنه متألم للدغة ناموسة أو دبوس أو لأنه مبلول أو لأن أمعاءه بها غازات مسببة لمغص أو خائف أو طبعاً لأنه جوعان أو لسماعه صوتاً عالياً أزعجه.

والأم المجربة سرعان ما تتعلم التمييز بين أنواع البكاء المختلفة.. ولكن يمكن القول عموماً بأن بكاء الجوع هو صارخ قصير عال مصحوب بحركة الرأس من جانب إلى آخر.. بينما نجد صراخ قصير عال مصحوب بحركة الرأس من جانب إلى آخر.. بينما نجد صراخ المغص مثلاً مصحوباً بتقلصات عضلات البطن وثني الساقين عليها وصراخة صراخ شاك به ألم.

ولما كانت لذة الطفل في شهوره الأولى متركزة في فمه.. فإنه كائناً ما كان سبب بكائه فإنه إذا أعطي الثدي فلن يرفضه وتظن الأم أنه يبكي لجوعه.. والواجب أن نتأكد دائماً أنه يبكي لأنه جوعان وذلك بالبحث عن سبب البكاء خاصة إذا كان ميعاد رضعته لم يحل بعد.

ومن الأسباب الهامة للبكاء التي نجهلها أو تتجاهلها الكثير من الأمهات خوف الطفل أو قلقه من الجو المحيط به.. فالطفل قد يبكي لسماعه صوتاً عالياً غاضباً منه يصيح بالقرب منه أو لأن الأم تحاول إلباسه أو إرضاعه وهي غاضبة منه أو من غيره من أفراد الأسرة أو وهي قلقة متوترة الأعصاب.. والحقيقة الطبية الهامة هي:

.. لا يوجد طفل عصبي.. ولكن توجد أم عصبية.. قلة..غير واثقة في كفاءتها.

ماذا أفعل إذا بكى الطفل؟

أول شيء هو ألا نتركه يبكي طويلاً؛ لأنه رغم ما يقال من أن البكاء يغسل العين ويقوى الرئتين وذلك الرأي رغم عدم ثبوت صحته، إلا أن البكاء الطويل يرهق الطفل ويحطم ثقته ونفسيته (ولا تعجبي فللطفل منذ ولاته نفسية وشعور وأحاسيس تماماً مثل الكبار).

فلتأخذي طفلك في حضنك وتحاولي إسكاته بصوت حنون هادئ واثق من نفسه ومن قدارته وابحثي عن السبب فإن كان جائعاً فأرضعيه مهما كانت مشاغلك الأخرى.. فتأجيل الرضاعة رغم جوعه يجعله متردداً رافضاً بعد حين تحاولين إرضاعه وتكرار ذلك يقلل من رضعاته عدداً وكما ومن استفادته من الرضعة التي يتناولها.

إذا كان مبللا فقومي بتغيير ملابسه..وإذا كان الجو حاراً خففيها، أما إذا كان الجو بارداً فدفئيه وإذا كان ممغوصاً فأعطيه الدواء الذي وصفه لك طبيبك واقلبيه على بطنه وقومي بالمسح على ظهره بخفة بيدك لتقللي من تقلصات الأمعاء ولتسهلي خروج الغازات التي تسبب له المغص.

أما إذا كان السب ألم لدغة ناموسة مثلاً فإن مجر وضع خدك على خده ومحادثته بصوت هادئ كفيل بإسكاته.

وعندما يكون الانزعاج هو سبب بكائه فإن إسكات مصدر الإزعاج ومحادثة الطفل وهز سريره والطبطبة عليه أو وضع منبه أو راديو يذيع موسيقى هادئة خافتة بجواره يساعد كثيراً على تهدئته.

هل يعطي الطفل تيتينة بين الرضعات لإسكاته؟

بعض الأطفال وخصوصاً الذي يرضعون ويشبعون بسرعة لا يشبعون رغبتهم في المص وهي عملية فسيولوجية نفسية وإذا لم يعطوا التيتينة فقد يلجأ الطفل إلى مص أصبعه ، إذا أحسست بحاجة طفلك لها لإسكاته بين الرضعات فاعطيها له- فليس لها أي عيب أو ضرر لطالما حافظت على نظافتها ولم تتركيها تقع على الأرض أو تتركي الذباب يقف عليها ناقلاً للطفل الميكروبات الضارة.

طفلي كثير النوم منذ مولده .. فهل هذا طبيعي؟

في الأسابيع الأولى من مولوده تكون دورة اليوم الكامل بالنسبة للطفل المولود كما يلي:

اليوم	ساعة	دقيقة
نوم	٢١	١٥ تقريباً
قلق وبكاء	-	٤٤ تقريباً
تغذية	-	٤٦ تقريباً
حركات بلا هدف	-	١٥ تقريباً

أي أنه يقضي أغلب الوقت في النوم.. ومع تقدمه في السن فإن ساعات النوم تقل وساعات اللعب تبدأ في الظهور حتى نصل إلى سن عام فنجد أن توزيع اليوم يصبح كما يلي:

اليوم	ساعة	دقيقة
نوم وهدوء	١٣	١١ تقريباً
قلق وبكاء	١	١٧ تقريباً
تغذية	-	٤٨ تقريباً
يلعب وينظر حوله ويناغي	٨	١٩ تقريبا
ويلعب مع الكبار	-	٢٥ تقريباً

أثناء الرضاعة الطبيعية هل تمنع الأم المرضع عن تناول أي دواء؟

لا.. ولكن لأن أغلب الأدوية تفرز في لبن الأم فيجب ألا تتناول أي دواء قبل أن تستشير طبيبها وخصوصاً الملينات التي قد تسبب للطفل إسهالاً.

بقيت كلمة أخيرة.. ما دام ذلك في الإمكان فحاولي أن ترضعي طفلك رضاعة طبيعية فهي الوسيلة الطبيعية المخلوقة من أجله المناسبة له تماماً.. ولكن إذا تعذر عليك بدؤها أو الأستمرار فيها فلا داعي للقلق، فهناك وسائل بديلة يختار لك طبيبك ما يناسب طفلك منها ولكن يجب ذلك كل الجهود الممكنة ليرضع الطفل رضاعه طبيعية.

هل للتدخين تأثير على الرضاعة؟

التدخين في حد ذاته لا يؤثر على الرضاعة ولكن التدخين كما هو معلوم يلوث الجو المحيط بالمدخن وبالتالي يؤثر على المخالطين، وقد ذكر بعض الباحثين أن الذي يدخن عشرين سيجارة فإن مخالطيه من قرب يمكن اعتبار أنهم يدخنون من السيجارتين إلى خمسة حسب درجة القرب.. ومن هنا ما نشاهده من كثرة وسهولة الإصابة بالنزلات البردية والسعال والتهاب الحلق لدى الطفل الذي تدخن والدته أو والده.

الفصل الثالث

الفطام

الفطام مثله مثل باقي وسائل تربية الأطفال تعرض لتغيرات كثيرة وتجارب عديدة.. فقديماً كان الأطفال لا يعطون أي أكل قبل سن عام أو أكثر.. لكن عندما وجد أنهم يرفضون الأكل لتعودهم على الرضاعة لفترة طويلة، بدأ الكثير من الأطباء ينصحون بالبدء سريعاً في فطام الطفل حتى أن بعضهم يبدأ في سن أسبوعين، والواقع أن كلا الموقفين تطرف لا داعي له.. فمن المعروف أن الجهاز الهضمي للرضيع لا يستطيع هضم أغلب الأكلات الخارجية قبل سن شهرين إلى ٤ شهور؛ ولذلك فإن لم ينصحك طبيبك بخلاف ذلك فإن أنسب أكلة يتناولها هي الزبادي، أما السن التي تبدأ فيها فتوجد عوامل كثيرة تحدد الميعاد.

فمثلاً طفل عمره شهران أو ثلاثة أشهر ويرضع رضاعة طبيعية لا يوجد داع للبدء في استعمال التغذية الخارجية، بينما طفل يرضع رضعات صناعية كلها لا يوجد ضرر لو بدأنا في إعطائه أكلات خفيفة بالإضافة إلى الرضعات. مثل آخر، طفل بلغ ثلاثة أشهر في سبتمبر أو أكتوبر يمكن أن نبدأ في إعطائه أكلات صلبة، بينما طفل آخر بلغ ثلاثة أشهر في يوليو وأغسطس يجب عدم البدء في إعطائه أكلات صلبة، حيث إن هذه الشهور ذات جو حار رطب يساعد على الإصابة بالنزلات المعوية.

ومثل ثالث، طفل تجهز أمه رضعاته ووجباته بنفسها وهي سيدة تمتاز بوعي صحي ونظافة تامة، هذه السيدة من الممكن أن تبدأ مبكرة في إعطاء الطفل وجبات صلبة بالإضافة إلى الرضعات، بينما طفل تضطر والدته الموظفة إلى ترك أمور تغذيته للشغالة الريفية أو لوالدتها العجوز التي لا تؤمن بأن الذباب والصراصير لها أضرار صحية.. هذا الطفل من الأسلم تركه يرضع فترة أطول وتأجيل إعطاء الأغذية الصلبة...

ولعل آخر نصيحة وأهم نصيحة هي عدم الأخذ بكل ذلك قضية مسلم بها.. يجب أن تعلمي أن لكل طفل وضعه وظروفه الخاصة.. وخير حكم في ذلك هو أنت

أولاً كأم معتمدة في ذلك على غريزة الأم وإلهامها وتجاربك إذا كان قد سبق لك تربية طفل آخر. والحكم الثاني هو طبيب طفلك الذي يشرف على تربيته ويعلم كل شيء عنه.. وعموماً فأنسب موعد هو ستة أشهر بالنسبة لأغلب الحالات.

عموماً، هناك قواعد يجب أن تراعيها عند البدء في إدخال أغذية خلاف الرضعات هذه القواعد هي:

١ - لا تعطي أكثر من صنف جديد في المرة.. وبعد الاطمئنان إلى أنها لم تؤثر أي تأثير ضار على الطفل نعطي صنفاً ثانياً بجانب الصنف الأول.

٢ - لا تبدئي الصنف الجديد دفعة واحدة بل نبدأ بإعطاء ملعقة واحدة وننتظر ٢٤ ساعة لنرى أي تأثيرات ضارة مثل الطفح الجلدي الشديد أو إسهال... فإذا حدث ذلك نوقف هذا الصنف ولا نعيد استعماله قبل أسبوع فإن ظهرت الأعراض نوقف استعماله تماماً ونجرب غيره.

وإن لم تحدث أي أعراض تزيد الكمية إلى ملعقتين تليها الرضعة في اليوم التالي ثم أربع ملاعق تليها الرضعة في اليوم الرابع ثم ثمانية ملاعق في اليوم الخامس تليها الرضعة، وهكذا حتى نصل إلى إحلال الوجبة محل الرضعة تماماً.

٣- إذا رفض الطفل تعاطي الصنف أو اشمأز منه يجب أن يوقف استعماله لمدة أسبوع ثم نحاول ثانية فإذا رفضه ثانية يوقف استعمال هذا الصنف ونجرب صنفاً آخر.

٤- يجب ألا نحاول إدخال صنف جديد أثناء مرض الطفل أو عند تطعيمه وذلك حتى نستطيع أن نحدد إذا كانت أي أعراض جديدة ناتجة عن الأكلة الجديدة أو عن المرض أو التطعيم.

٥- الدهون عسرة الهضم؛ ولذا يجب عدم استخدام الزبد أو السمن إلا في حدود ما يراه الطبيب وبعد وصول الطفل إلى سن ٦ - ٨ شهور.

٦- لا تعطى الأكلات بين الرضعات.. فالهدف هو إحلال الوجبة الصلبة محل الرضعة، أما إذا أعطي الوجبات بين الرضعات فسيكون ذلك سبباً في إقلال

الطفل من الكميات التي يتناولها من الرضعات أو الأكلات.. والواجب هو أن تحل الوجبة الصلبة محل الرضعة تدريجياً بحيث تنتهي بإلغاء الرضعة وإحلال الوجبة محلها تماماً.

٧- يجب عدم الإكثار من السكر في الإكلات، حيث إن ذلك يفسد شهية الطفل كما أن السكر يفسد الأسنان.

٨- إحلال الأكلات محل الرضعات يجب أن يكون تدريجياً ويراعى فيه الأناة والتمهل ورغبات الطفل، ويجب ألا نرغمه على تناول أكلة معينة لاعتقادنا أنها مفيدة أكثر أو مغذية أو لأن الطبيب نصح بذلك.

فرغبات الطفل يجب أن يكون لها احترامها حتى لا يكره الوجبات ويتعود على أن يعاند الأم.. وقد يرفض استعمال المعلقة أصلاً حتى الأصناف التي كان يتقبلها يبدأ في رفضها هي الأخرى.

كيفية تعقيم الأطباق:

تغسل الأطباق أوالملاعق بالماء المغلي وتجفف بفوطة جافة نظيفة.

هل أسمح لطفلي بالعبث في الأكل؟

الطفل في بداية حياته يتعلم من المحيطين به ويسهل تعويده وتعليمه.. فإذا تعلم أن يأكل ويبصق ويضع يده في طبقه ليرمي الأكل من حوله.. أصبحت هذه الطريقة هي طريقته المفضلة التي يعتادها في الأكل.. ولذلك يجب أن تمنعيه من تلك العادة أو أي عادة أخرى سيئة.

والمنع يجب أن يكون دائماً بهدوء ودون تأنيب أو تعنيف، فوقت الأكل يجب أن يكون دائماً وقتاً سعيداً ومنع العادات السيئة يجب أن يكون بهدوء ورقة ولطف..ولكن إذا حاول طفلك إطعام نفسه فيجب تشجيعه ويكون ذلك بوضع المعلقة في يده وإمساك اليد والمعلقة ونقلها من الطبق إلى فمه وستجدين أنه في خلال أيام تعلم أن يستعملها بطريقة معقولة لسنه طبعاً.

متى يمكن البدء في إعطاء وجبات صلبة؟

.. مع مراعاة كل ما سبق شرحه فإن السن يتراوح بين أربعة شهور وستة شهور كما شرحنا من قبل .

ما هي أول وجبة خارجية نبدأ بها؟

عادة نبدأ بإعطائه عصيراً كالبرتقال شتاء والعنب صيفاً.. وكمية العصير التي نستعملها لا تتجاوز ٣٠ سم، أي ملئ فنجان قهوة تقريباً.. أكثر من ذلك قد يسبب لينا للطفل.. وتعطي هذه الوجبة قبل إحدى الرضعات يستكمل بعدها الطفل رضعته.. بعد أسبوع من تقديم العصير يمكن البدء في تقديم اللبن الزبادي وذلك بعد نزع القشدة منه (حتى يبلغ الطفل ستة شهور فتترك محلها) ، واللبن الزبادي يمتاز بسهولة هضمه وارتفاع قيمته الغذائية وسيوله قوامه التي تسهل عملية البلع.

وهنا يستحسن أن نراجع طريقة استعمال الملعقة ووضعها على فم الطفل فترة قصيرة ثم وضع الأكل في جانب فمه وليس في منتصفه وهو ما سنشرحه تفصيلاً بعد قليل.

في أي وجبة نعطي الزبادي؟

نحن نختار أي وجبة حسب مواعيد الأم وراحتها، أي أن الأم الموظفة أنسب موعد لها بعد رضعة السادسة مساء، بينما الأم غير الموظفة قد يناسبها رضعة التاسعة صباحاً.. المهم هو أننا نعطي ملعقة الزبادي تليها الرضعة وتضاعف عدد ملاعق الزبادي في اليوم التالي وهكذا.. وسنجد أن الطفل تقل رضعته تدريجياً مع زيادة عدد ملاعق الزبادي حتى يأتي وقت (خلال أسبوع تقريباً) يرفض الطفل فيه الرضعة ويكتفي بكمية الزبادي التي تناولها لشعوره بالشبع وبذلك نكون قد أحللنا وجبة محل رضعة.

ما هي الخطوة التالية؟

الخطوة التالية تأتي عادة بعد شهر فنقدم وجبة جديدة أخرى.. وعادة تكون هذه الوجبة مهلبية .. وأسهل طريقة لعملها: ثلاثة فناجين لبن مغلي وثلاث ملاعق

صغيرة سكر وثلاث ملاعق نشا ويغلى الخليط على النار حتى ينضج.. ثم نبدأ في تقديم هذه الوجبة بنفس الطريقة التي قدم بها الزبادي، أي تدريجياً حتى تلغى الرضعة وتحل محلها الوجبة الجديدة.

وبذلك نكون قد ألغينا رضعتين وحل محلهما وجبتان.

هل يمكن استعمال بودرة الأرز بدلاً من النشا؟

يمكن طبعاً عمل المهلبية ببودرة الأرز بدلاً من النشا.. ولكن هناك كلمة تحذير كما سبق وقلنا.. بعض الأمهات يقمن بإذابة النشا أو بودرة الأرز في الماء المغلي ويحصلن على سائل أبيض اللون ويستعملنه كبديل للبن بحيث يأخذه الطفل كرضعات باستمرار.. وهذا الوجبات لتكونها من ماء ونشا أو بودرة الأرز فقط لا تحتوى على أي مواد غذائية إلا النشويات مما يؤدى إلى الإخلال بنمو الجسم الطبيعي، كما أنه يؤدي إلى الإصابة بنزلات معوية وغازات.

هل يمكن استعمال النشويات المعلبة مثل السيريلات والبليدين والميلويا والسيميلاك والفارلين بدلاً من المهلبية؟

ممكن طبعاً وإن كان طريقة تحضيرها تختلف عن المهلبية وعادة الطريقة تكون مرفقة بالصنف المطلوب استعماله.

بعد استعمال المهلبية والزبادي أصبح الطفل لا يأخذ رضعاته بنفس الشهية . لماذا؟

السبب في ذلك هو أن الوجبات السميكة القوام مثل المهلبية أو الزبادي تأخذ وقتاً في هضمها وخروجها من المعدة أطول من الوقت اللازم لهضم رضعات اللبن العادية.. وذلك نلاحظ أن نعطي الوجبة التالية بعد ٤ ساعات وليس ٣ ساعات.

ما هي الوجبة الثالثة التي نقدمها بعد ذلك؟

بعد شهر من استعمال وجبتين بدلاً من الرضعات فإننا نعطي وجبة ثالثة هي شوربة الخضار.. وطريقة تحضيرها بسيطة وسهلة (كوسة وجزر وبطاطس ولتر ماء) (خمسة أكواب تقريباً) ويغلى الجميع على النار حتى يتبخر أغلب الماء ويصبح

المخلوط مثل العجينة ثم يصفى بالمصفاة ولا يضرب في الخلاط ويضاف القليل من الملح ويعطي ملعقة واحدة ثم الرضعة، وثاني يوم إن لم تحدث أي مضاعفات يعطي ملعقتين تتلوها الرضعة، وفي اليوم الثالث أربع ملاعق وهكذا.. حتى يتم إلغاء الرضعة وتستبدل بوجبة شوربة خضار.

وبذلك نكون قد وصلنا للجدول التالي:

ستة صباحاً	رضعة
تسعة صباحاً	مهلبية
الواحدة ظهراً	شوربة خضار
الخامسة مساء	٣٠ سم عصير وزبادي
التاسعة مساء	رضعة

بعض الأطفال لا يعجبهم شوربة الخضار .. ما العمل؟

قد لا يعجبهم فعلاً والحل هنا هو إضافة السكر، وإن لم يعجبهم يضاف اللبن والسكر.. وكملاحظة عامة وإن كانت ليست مؤكدة دائماً نجد أن الأطفال الذين يفضلون المهلبية يحبون شوربة الخضار بالسكر، والذين يفضلون الزبادي يفضلون شوربة الخضار بالملح.

كثيراً ما يرفض الطفل شوربة الخضار بجميع أنواعها بعد أسبوع أو اثنين من قبوله لها:

هذا يحدث كثيراً وليس فقط بالنسبة لشوربة الخضار ولكن أيضاً بالنسبة للزبادي والمهلبية.. والواجب هنا هو إيقاف الوجبة المرفوضة أسبوعاً أو أثنين ثم العودة لها ثانياً.

وفي فترة الإيقاف هذه تستعمل إحدى الوجبات البديلة محل شوربة الخضار بل قد يصل الأمر إلى أن بعض الأطفال يأخذون رضعتي الصباح والمساء وتتكون باقي الوجبات خلال النهار من الزبادي فقط أو المهلبية فقط أو شوربة الخضار بعدها..

هل يعني ذلك أن الوجبة الواحدة ممكن تكرارها؟

طبعاً ذلك ممكن ومن أول مرة أعطى فيها الطفل وجبات خلاف الرضاعة.. بمعنى ((طفل في شهره الثالث مثلاً بدأت الأم في إعطائه الزبادي وتقبله بحيث خلال أسبوع أو عشرة أيام أصبح يأخذه يومياً الساعة السادسة مساء.. هذا الطفل ممكن أن يأخذ الزبادي في أي موعد بدلاً من رضعة، وممكن أن يتكرر الزبادي في نفس اليوم أكثر من مرة، لأن الأم المرضع غيره موجود في المنزل وقت الرضاعة، أو لأن علبة اللبن الصناعي فرغت من البودرة ولا توجد صيدليات في هذا اليوم.

كذلك الطفل الذي يستعمل المهلبية.. ثم بدأ يرفض الزبادي.. ممكن إعطاءه وجبتين مهلبية أو أكثر لمدة أسبوع أو عشرة أيام ثم نعرض عليه الزبادي ثانياً.

بعد شوربة الخضار .. هل أستطيع أن أعطي الطفل بيضاً؟

نحن الآن في الشهر الخامس أو السادس وقد بدأ الطفل يستسيغ أنواعاً ثلاثة من الأكلات ويمكن طبعاً إضافة الكثير في هذه السن. فنحن في هذا الشهر نبدأ في تقديم البيض والجبن واللحم والعسل والمربي والبسكويت.

وهنا نراجع القاعدة الأولى في هذا الباب التي تنص على: ((لا نعطي أكثر من صنف جديد في المرة.. وبعد الاطمئنان إلى أنها لم تؤثر أي تأثير ضار على الطفل نعطي صنفاً ثانياً بجانب الصنف الأول)).

نعود إلى الأصناف المطلوب تقديمها هذا الشهر.. نحن نبدأ بإعطاء الجبن الأبيض قطعة صغيرة قبل المهلبية، وفي اليوم التالي يزداد الحجم إلى الضعف حتى نصل إلى قطعة في حجم البيضة المتوسطة وتستكمل الوجبة من المهلبية. ثم تبدأ في إعطاء صفار البيض قطعة صغيرة في حكم الحمصة ونضاعف الحجم في اليوم التالي إن لم تحدث أي مضاعفات، وفي اليوم الثالث نصف الصفار، واليوم الرابع الصفار كاملاً. ولكن الكثير من الأطفال يلتصق بسقف حلقهم ولا يستسيغون ابتلاعه.. ولذا فأسهل طريقة هي إذابة نصف الصفار ثم الصفار كاملاً في فنجان من اللبن

المستعمل في إرضاع الطفل ويعطي هذا المخلوط بالملعقة، بعد ذلك نبدأ في تقديم بياض البيض قطعة صغيرة وثاني يوم أكبر وهكذا.

وفي خلال أسبوع يكون الطفل قد بدأ يأخذ بيضة كاملة قبل المهلبية.. عند هذا الحد نبدأ إعطاء البيض والجبن بالتبادل كل منهما في يوم قبل المهلبية... بعد ذلك نبدأ بإعطاء اللحوم على هيئة لحم أحرم أحمر مسلوق أو كبد بتلو أو كبدة فرخة أو قطعة من صدر أو دبوس الفرخة.. وطريقة تقديم اللحم هي إما تقطيعه قطعاً صغيرة بعد سلقه وإضافته إليش شوربة الخضار المجهزة بالطريقة السابق ذكرها، وأما إضافة القطعة نيئة إلى شوربة الخضار وطهو الجميع سوياً حتى ينضج تماماً ويصفى بالمصفاة.. ونحن لا نستعمل الخلاط لأن الطفل قد يتعود الطعام الناعم ويرفض تناول الطعام الخشن ونحن نحب أنه من الشهر السادس أو السابع يجب أن يكون الأكل خشناً بعض الشيء وأن تكون فيه قطع صغيرة لتعويد الطفل على بلغ الطعام الخشن واستساغته حتى يمكنه فصاله أن يتناول طعام الأسرة.

هل يمكن إعطاء الطفل البيض نيئا في اللبن؟

لا .. لأسباب كثيرة.. أهمها أن البيض المسلوق جيد أسهل في الهضم.. كذلك البيض النيىء أكثر نسبياً في ظهور الحساسية الجلدية عند الأطفال..وأهم من ذلك كله أن البيض يحتوى صفاره دائماً على بعض الميكروبات التي تقتلها الحرارة العالية.. فإذا لم يسلق جيداً وخصوصاً في الصيف تسبب هذه الميكروبات في النزلات المعوية.. وفي الشهر الثامن أو التاسع يمكن إعطاء البيض على شكل عجة مطهوة في قليل من الزبد.. وبذلك يتعود الطفل على طعم جديد ويستفيد من الزبد غذائياً.

اللحوم والفراخ غالية وليس من السهل أن أقدمها للطفل يومياً .. فهل هناك بديل لها؟

طبعاً .. فالجبن واللبن والبيض كلها مصادر مثل اللحم تماماً.. وليس من المفروض أن يقدم اللحم أو الفراخ يومياً.. كذلك يمكن استعمال فنجان من الشوربة الخاصة بالعائلة أو يمكن تجهيز شوربة الخضار بوضع البطاطس والكوسة

والجزر مع قطعتي عظام (مواسير) وسلقها جيداً .. وبذلك نحصل على فائدة غذائية منها ومن النخاع الموجود بداخلها.

ألا يمكن استعمال الفول كمصدر بديل للبروتين؟

الفول كمصدر للبروتين في بلدنا مصدر جيد وهام، ولكن المشكلة أن لدى بعض الأطفال نقص خلقي في إنزيمات الجسم مما يتسبب في تكسير كرات الدم الحمراء إذا تناول الطفل وجبة من الفول وهما ما يسمى (حساسية ضد الفول) وهي تسمية خطأ ولكنها متداولة .. ولما كانت هذه الحساسية- إن وجدت خطيرة- تهدد حياة الطفل وتستلزم علاجاً حاسماً وسريعاً.. فإننا عادة ننصح بتأجيل تناول وجبة الفول حتى نهاية العام الأول... حيث يكون لدى الطفل من المقاومة ما يمكنه من التغلب على أزمة الحساسية هذه.

متى يعطى الطفل الفاكهة؟

بعد إعطاء الخضار باللحم يمكننا إعطاء الفواكه.. والحقيقة أن الفاكهة أسهل من الهضم ولكن الأطفال الذين يتذوقون الفاكهة قبل تعودهم على الخضار يفضلون الفاكهة على الخضار.. ولذا فنحن نستحسن أن نقدم الخضار أو نعودهم عليه ثم نقدم لهم الفاكهة كحلو بعد وجبة الخضروات وكتكملة للوجبات الأخرى مثل الزبادي والمهلبية.

ما هي الفواكه الممكن استعمالها؟

أفضل الفواكه الممكن استعمالها:

الموز- الكمثري- التفاح- الخوخ- المشمس- وكلها ممن استعمالها مضروبة أو مبشورة أو مسلوقة في ماء مسكر على شكل كومبوت ((عدا الموز طبعاً)) ومن الفواكه المستحسن الابتعاد عنها البطيخ والشمام لقلة فائدتها الغذائية من ناحية ومن ناحية أخرى لأنها تسبب للطفل عادة نزلات معدية وقولونية.

من كل ما سبق نخلص إلى أن جدول تغذية الطفل عند سن ثمانية أو تسعة أشهر يكون كما يلي:



٦ صباحاً	رضعة
٩ صباحاً	بيضة مسلوقة جيداً أو عجة جبن أبيض أو نستو بالبسكويت أو لبابة الخبز بدلاً من المهلبية.
١ ظهراً	شوربة خضار مع لحم أو فراخ- موز
٥ مساء	فنجان عصير- لبن زبادي- كومبوت أو موز.
٩ مساء	رضعة.

هل يمكن استعمال اللبن الحليب غير مخفف؟ ومن أي سن؟

بعد الشهر العاشر يمكن للجهاز الهضمي للطفل أن يقوم بهضم وتمثيل اللبن الحليب غير مخفف ولكن يحسن تأجيل استعماله إذا كان الجو حاراً أو إذا كان مصدر اللبن غير مأمون.. وفي جميع الحالات يجب غلى اللبن جيداً وتبريده قبل استعماله.

ويستعمل هذا اللبن كبديل للألبان الصناعية.. أما إذا كان الطفل يرضع من أمه فالأفضل تأجيل استبدال رضعاتها باللبن الحليب.

يحدث كثيراً أن يرفض الطفل أكلاته. ما السبب؟وما هو العلاج؟

قد يرفض الطفل صنفاً معيناً كالزبادي أو المهلبية أو الخضار، والسبب طبعاً هو الملل والحل هنا هو استبدال الوجبة المرفوضة بوجبة أخرى مقبولة لديه، على أن نعود بعد أسبوع أو أسبوعين لتقديمها ثانياً بعد أن يكون قد نسيها.. أما إذا كان الطفل يرفض جميع الوجبات فأغلب الظن أن السبب هو بدء ظهور الأسنان، والحل هو دهان اللثة بالمهدئات والعودة إلى استعمال الرضعات ولكن بالكوب والملعقة وليس بالزجاجة.

ولكن إذا رفض أيضاً تناول الرضعات فلا بد لك من عرضه على طبيبك.

متى يمكن أن يتذوق الطفل أكلات الأهل العادية؟

يستحسن عند بلوغه الشهر العاشر أن يبدأ الطفل في تذوق بعض الأصناف السهلة في طهورها مثل الأرز والمكرونة والشعرية والكوسة الفاصوليا والبازلاء والبطاصس المحمرة أو المطبوخة.. فإذا استساغها فيمكن استبدال وجبة شوربة

الخضار الخاصة به بطبق من الأرز أو الشعرية المخلوطة بملعقة أو اثنين من هذه الخضروات.. أما إذا لم يستسغها فيؤجل شهراً ثم نعاود المحاولة.

ومتى يتم فطامه ويتوقف عن الرضاعة؟

مع مراعاة عوامل كثيرة مثل حالة الطفل الصحية ومدى الزيادة الشهرية في وزنه وحالة الجو إذا كان شديد الحرارة مثل يوليو وأغسطس فإن الطفل عادة يمكنه التوقف عن الرضاعة الصناعية عند إتمامه العام الأول من عمره وهو سوف يتناول نفس الوجبات السابقة ولكن اللبن سيكون بالكوب بدلاً من الزجاجة ويكون جدول تغذيته كما يلي تقريباً:

٦-٧ ص: كوب من اللبن.

١٠ ص : سندوتش جبن أو بيض أو حلاوة أو عسل أو مربى.

٢ م : أزر بالخضار واللحم- فاكهة.

٤م: كوب من الزبادي وبسكويت- فاكهة.

٨ م : كوب من اللبن.

وهناك يجب على الأم ألا تقلق؛ لأن الكميات التي يستهلكها الطفل قد انخفضت بشكل ملحوظ، فالطفل في عامه الثاني من العمر يزيد شهرياً بمعدل حوالي ٥٠- ١٠٠ جم بالمقارنة إلى ٤٠٠- ٨٠٠ جم شهرياً في عامه الأول.. ولذلك فهو لا يحتاج إلى غذاء بكميات كبيرة، فلا تدعى هذه الظاهرة تشغل بالك عن رعاية الطفل، فمع بلوغه عاماً بدأت معه مشاكل جديدة خلاف تغذيته وأصبحت له اهتمامات أخرى فهو يهوى اللعب بالأشياء ويضعها في فمه ويرغب في التنقل من مكان إلى مكان إما زحفاً وإما مشياً محاولاً اكتشاف العالم من حوله.

وأما إذا كان الطفل يرضع من الأم فسنكمل الرضاع ة مرة صباحاً ومرة قبل النوم، وكثيراً ما يرفض الطفل الوجبات ويرغب في الرضاعة فقط خاصة في فترات ظهور الأسنان ولكن ذلك يكون لبضعة أيام يعود بعدها إلى تناول وجباته بجانب الرضاعة من الأم.

وكل ذلك يحتاج إلى يقظة من الأم وانتباه مع متعة مشاركة الطفل في كل اهتماماته الجديدة من الحركة، التعبير بالألفاظ والإشارة عن رغباته وأفكاره.

كيفية استعمال الملعقة:

اجلسي الطفل على فخذك مع جعله مائلاً للخلف قليلاً ورأسه مسنود على كوعك وقدمي له الملعقة وأسنديها على شفتيه بضع ثوان حتى يتعود عليها ثم صبي السائل في فمه بهدوء تدريجياً من جانب الفم وليس من الوسط وبذلك يعتاد تدريجياً على بلع السوائل بهذه الطريقة. أما إذا أمسكتيه بقوة وحاولتي فتح فمه عنوة ثم دفعتي الملعقة بالسئل داخل فمه وشرق من الملعقة فإنه سيرفض استعمال الملعقة وسيرفض طعم الأكلة الجديد وسيزداد تمسكه باستعمال الزجاجة في رضاعة الوجبات.

كيفية استعمال الكوب:

لا يترك السائل يتدفق من الكوب في فمه حتى لا يشرق به ويكره الكوب واستعماله بل يستعمل الكوب منذ الشهر الرابع وبالتدريج وبهدوء وطول بال وبعد قليل ستجدين أن طفلك قد بدأ يحاول إمساك الكوب بيده وهنا يجب تشجيعه على أن يمسك الكوب وساعديه بإحدى يديك.. وضعي تحت فمه طبق الكوب بيدك الأخرى حتى تجمعي أي قطرات تتساقط من فمه حتى لا يلوث ملابسه.

ملخص تغذية الطفل خلال عامه الأول

الشهر الأول: رضاعة طبيعية أساساً أو صناعية في حالة الضرورة القصوى.

الشهر الثاني: كالشهر الأول.

الشهر الثالث: إذا كانت الظروف مناسبة فيمكن تقديم العصير والزبادي .

الشهر الرابع: المهلبية.

٥ص رضعة.

٩ص مهلبية.

١٢إلى ١م رضعة.

٣إلى٤ م رضعة.

٦ إلى ٧م عصير زبادي.

١٠ م رضعة.

ويجوز أن يكتفى الطفل بخمس وجبات اعتباراً من هذا الشهر.

الشهر الخامس : شوربة الخضار.

٦ص رضعة.

٩ ص مهلبية.

١م شوربة خضار.

٥م عصير زبادي.

٩م رضعة.

الشهر السادس والسابع لحم- كبدة- بيض- جبن- مربى- عسل- فاكهة.

وتقدم كل هذه الأصناف واحداً فقط وبعد التأكد من استساغته وعدم ظهور أي أغراض جانبية يقدم الصنف الثاني وهكذا.. وينتهي الأمر إلى جدول كما يلي:-

٦ ص رضعة.

٩ ص بيضة مسلوقة جيداً يوم، وجبن أبيض في اليوم التالي+ مهلبية.

١ م شوربة خضار باللحم+ فاكهة.

٥ م عصير – بسكويت بالعسل أو المربى – زبادي.

٩ م رضعة

الشهر الثامن والتاسع هنا نبدأ في دهك الخضار بالشوكة بدلاً من تصفيته حتى يتعود الطفل على الأكل ذي القوام السميك وعلى قطع الطعام الموجودة فيه.

٦ ص رضعة.

٩ ص بيضة مسلوقة جيداً أو عجة بالتبادل مع جبن أبيض أو نستو مع لباب الخبز فإذا اكتفى الطفل بهذه الأكلة كان بها وإلا فيستكمل الوجبة مهلبية.

١ م شوربة الخضار+ لحم أو فراخ أو كبدة+ فاكهة.

٥ م عصير- زبادي- بسكويت ومربى أو عسل- فاكهة إن رغب.

٩ م رضعة.

الشهر العاشر حتى الثاني هنا نبدأ في محاولة استعمال الكوب لإعطاء اللبن بدلاً من الرضاعة الصناعية.. كذلك نبدأ في إطعامه بعض أصناف الأكل التي تستعملها الأسرة فيصبح الجدول:

٦ ص رضعة طبيعية أو كوب لبن ويمكن خلطه بمعلقة كاكاو أو شاي لإعطائه طعماً مقبولاً.

١٠ ص بيض أو جبن أو حلاوة أو خبز أو مهلبية.

١ م أرز أو شعرية أو مكرونة بالشوربة أو بملعقتين بطاطس أو كوسة أو بسلة من أكل الأسرة+ فاكهة.

٥ م زبادي أو مهلبية أو جبن وبسكويت أو عسل ومربى وبسكويت وفاكهة.

٩ م رضعة طبيعية أو كوب لبن.

بعد الشهر الثاني عشر:

يأكل كما يأكل باقي أفراد الأسرة تماماً، بالإضافة إلى كوب لبن صباحاً وآخر قبل النوم إن رغب أو رضعات من الأم عندما يطلبها وهي عادة عند الاستيقاظ وقبل النوم.

ملاحظة هامة وأخيرة لابد من التذكير بها، هذه الجداول مثلها مثل باقي التعليمات في هذا الكتاب تقريبية ويجب عدم التقيد بها ومخالفة نصيحة طبيبك أو الانزعاج لعدم إمكانك تنفيذها حرفياً، فلكل طفل كما سبق وقلنا ظروفه الخاصة ومزاجه وشهيته، والغرض الأساسي من هذا الكتاب هو وضع خطوط عريضة للاسترشاد بها فقط وليس لاعتبارها قانوناً لا نحيد عنه.

الفصل الرابع
تغذية الطفل المبتسر

الطفل المبتسر :هو الطفل الذي يولد وزنه أقل من ٢ كجم وإن كان البعض يرى أن المبتسر هو المولود قبل ٣٦ أسبوعاً مدة حمل، بينما الطفل المولود أقل من ٢.٥ كجم وزنه يعتبر طفلاً قليل الوزن وكل يعامل حسب حالته الصحية كما يرى الطبيب.

ويحدث هذا عادة للأطفال المولودين قبل استكمال مدة الحمل أو للتوائم وإن كان من الممكن أن يحدث لطفل مولود بعد استكمال مدة الحمل.

الذي يهم الأم والطبيب هو أن هذا الطفل الذي يقل وزنه عن ٢ كجم له ٣ مشكلات:

الأولى: المحافظة عليه من العدوى؛ لأنه غير قادر على مقارنة الميكروبات وذلك يأتي بالإقلال من زواره ومنع أي مريض بالتهابات الزور أو الجلد أو أي سعال أو زكام من الدخول عليه.

الثانية: المحافظة على درجة حرارة الجسم؛ لأن جهاز ضبط حرارة الجسم لديه غير ناضج ويحدث ذلك بواسطة استعمال القطن الطبي كمادة عازلة تلف حول جسمه أو بوضعه في حضانات خاصة موجودة بالمستشفيات الكبرى.

الثالثة: تغذية الطفل المبتسر وهو ما يهمنا هنا بالدرجة الأولى.. في الأيام الأولى قد تكون غريزة الرضاعة بالمص غير موجودة لدى الطفل وعلينا هنا أن نمتنع عن إعطائه الثدى أو زجاجة الرضاعة العادية ويعطى الرضعات إما من زجاجة (خاصة) وإما بواسطة قطارة، ويجب التأكد من قدرة هؤلاء المبتسرين على البلع.. ولذا فإن أول رضعة تكون قطرات من الماء المقطر فإذا لم يستطع الطفل البلع وتسربت قطرات الماء إلى القصبة الهوائية لا يكون هناك خطر عليه ولكن توقف الرضاعة بهذه الطريقة ويعطى رضعات بواسطة أنبوبة في المعدة عن طريق الأنف وتوضع بواسطة الطبيب، أما إذا أمكنه البلع فيعطى الرضعات بالقطارة لحين قدرته على المص.

تكوين الرضعات وكمياتها حسبما يقرر الطبيب، وإن كانت عادة إما من لبن الأم التي تعصره في فنجان معقم ليعطي لمولودها، وإن تعذر ذلك أعطى رضعات لبن مجفف قريب من لبن الأم وبتركيز أخف عادة من التركيز المستعمل للأطفال العاديين.

وعموماً، فتغذية هؤلاء الأطفال ورعايتهم تحتاج إلى إشراف طبيبك الخاص.. وتستمر هذه الرعاية الخاصة حتى يصل وزن الطفل إلى ٢.٥ - ٣ كجم ثم يعامل معاملة الطفل العادي من حيث الرضاعة والتغذية.

الفصل الخامس
الفيتامينات والحديد

فيتامين ث:

موجود في عصير البرتقال والطماطم والعنب والليمون..

وهذه الأصناف يجب أن تكون طازجة وليست محفوظة، كذلك يجب ألا تغلى (في محاولة لتعقيمها)، حيث إن ذلك يفسد فيتامين ث الموجود بها.. بل إنه يفسد إذا ترك معرضاً للهواء فترة طويلة وخصوصاً في الجو الحار؛ ولذلك يستحسن عصرها قبل الاستعمال مباشرة .. ولكن يراعى أن العصير ملين.. ولذا فلا يعطى الطفل أكثر من ست ملاعق يومياً ... ويوقف استعمال العصير إذا حدث لين أو إسهال.

فيتامين أ و د:

من أهم الفيتامينات اللازمة لنمو العظام والأسنان وهو موجود على هيئة نقط بالصيدليات بالجرعة التي يحددها الطبيب وهي عادة عشر نقط مرة أو مرتين يومياً حسب نوع المستحضر ووزن الطفل واحتياجاته.. ولكن قد يحدث أن تنسى أعطاء الطفل النقط مرة أو مرتين .. لا تعطى الطفل الجرعات مضاعفة محاولة تعويض الجرعات المنسية.. فلن يضار الطفل لو نقص مرة أو مرتين ولكنه قطعا سيضار لو أعطى جرعات مضاعفة؛ لأن فيتامين د وفيتامين أ بجرعات عالية لهما أضرار على أجهزة الجسم المختلفة وخاصة الكليتين والكبد.

الحديد:

اللبن عموماً فقير من الحديد، وإعتماد الطفل على اللبن فقط في التغذية سيصيبه بعد شهور بالأنيميا؛ ولذلك فنحن نعطي أكلات مختلفة لعلاج ذلك النقص، كذلك يعطى الطفل فقط حديد يحدد لك الطبيب نوعها وجرعتها حسبما يرى درجة احتياج طفلك ونوع التغذية المستعملة.. أنواع الأكلات الموجود بها حديد هي: صفار البيض- الكبد- اللحوم- الطيور- وبعض الفواكه والخضروات مثل السبانخ والبنجر والجزر والبرقوق والتفاح والكمثري.

١- العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	المصدر	الفوائد التي تعود على الجسم	الآثار المترتبة على النقص
النشويات	القمح، الذرة، الشعير (في الخبز والأرز والمكرونة والبطاطا)	مصدر الطاقة	عدم قدرة الجسم على القيام بوظائفه وضعف القدرة على العمل.
السكريات	السكر والمربات بأنواعها والعسل	مصدر للطاقة	
البروتين	اللحوم بأنواعها، الألبان ومنتجاتها والبيض. والبقول والعدس والفول والخضروات	- النمو وتكوين خلايا جديدة. - يمكن استخدام الأحماض الأمينية كمصدر للطاقة في حالة نقص الجلوكوز	ضعف البنية والتخلف العقلي
الدهون	نباتية على هيئة زيوت من الذرة- زيوت من بذرة القطن وعباد الشمس. حيوانية- من الدهن الحيواني أو الزبد والقشدة من لبن الحيوانات.	مصدر للطاقة	ضعف القدرة على العمل.

٢- الفيتامينات

الفيتامين	المصدر	الفوائد التي تعود على الجسم	الآثار المترتبة على النقص
أ	١- المواد الدهنية مثل القشدة والزبدة. ٢- كبد الحيوان. ٣- بعض النباتات الخضراء	الرؤية الليلة سلامة الجلد وسلامة العينين	ضعف الإبصار ليلاً. تشقق الجلد والأغشية المخاطية.
ب١ ب٢ ب ١٢	الفول السوداني والبيض والخضروات الطازجة وقشور القمح والأرز كذلك في الكبد واللحوم	سلامة الأعصاب الشهية الجيدة وأستخدام الطاقة في التمثيل الغذائي	مرض البري بري. مرض البلاجرا. ميل للقيء وآلام العظام الأنيميا الخبيثة.
ج	الموالح (الليمون والبرتقال) والفواكه الطازجة) الجوافة والفراولة) والخضروات	يزيد مناعة الجسم ويساعد على التئام الجروح وسلامة اللثة	مرض الإسقربوط
د	التعرض لأشعة الشمس كما أنه موجود في البيض والسمك والزبد والدهون الحيوانية	الوقاية من الكساح ولين العظام، حيث إنه يتحكم في نسبة الكالسيوم والفوسفور	الكساح عند الطفل ولين العظام عند الكبار.
ك	الخضروات والبيض والسمك والدهون	يدخل في عملية تجلط الدم	سرعة التزيف لعدم تجلط الدم
هـ	الزيوت النباتية والخضروات وخاصة الخص وحبوب	يساعد على الخصوبة وإنجاب الأطفال وسلامة العضلات	
روتين	الخضروات والفواكه وخاصة الموالح	سلامة جدران الشعيرات الدموية	ضعف جدران الشعيرات الدموية.

٣- المعادن

العناصر الغذائية	المصدر	الفوائد التي تعود على الجسم	الآثار المترتبة على النقص
الكالسيوم الفوسفور	اللبن ومنتجاته اللبن ومنتجاته	١- سلامة العظام والأسنان. ٢- يساعد في عملية تجلط الدم. ٣- سلامة العظام العظام والأسنان	لين العظام وبطء تجلط الدم تشنج العضلات. لين العظام.
الحديد	الكبد وصفار البيض واللحم الأحمر وبعض الخضروات	١- سلامة الجهاز الهمضي. ٢- يدخل في تركيب بعض الخمائر. ٣- يدخل في تركيب مادة الهيموجلوبين	الأنيميا
اليود	الأسماك والكائنات البحرية	يدخل في إنتاج هرمون الغدة الدرقية	اختلال في إفرازات الغدة الدرقية وبالتالي تأثر التمثيل الغذائي. وسلامة العضلات.

الفصل السادس
تحصين الطفل ضد الأمراض

يتعرض الطفل منذ ولادته إلى العدوى من الأهل والزوار والأطفال الآخرين والجو المحيط به بواسطة الميكروبات والجراثيم التي يحملونها. وقد اكتشف العلم وسائل للوقاية من الإصابة بهذه الأمراض بواسطة تحصين الطفل ضدها.

تبدأ عملية التحصين هذه في الشهر الثاني من العمر ضد مرضي الجدري والدرن.

الجدري:

انتهى الجدرى من العالم وبالتالي فقد ألغى التطعيم ضده منذ بضع سنوات.

الدرن:

يعطي كحقنة في جلد الكتف، وهو يعطى مناعة نسبية ضد مرض الدرن، يعيب هذا الطعم أنه إذا لم يعط بعناية فقد تتورم العقد الليمفاوية تحت جلد الإبط ويلزم أن تعالج بمعرفة الطبيب.

يبدأ التطعيم ضد أمراض شلل الأطفال والدفتيريات والسعال الديكي والتيتانوس على ثلاث دفعات في الشهر الثاني والرابع والسادس.

شلل الأطفال:

يعطى علي هيئة نقط بالفم على ثلاث دفعات بين الواحدة والأخرى من ستة إلى ثمانية أسابيع، وقبل إعطاء الطعم يجب التأكد تماماً أن الطفل بحالة صحية مقبولة وأنه خال من ارتفاع في درجة الحرارة ولا يوجد إسهال.

الطعم الثلاثي:

وهو عبارة عن حقن تحتوى على الدفتريا والسعال الديكي والتيتانوس وتعطى بين الحقنة والثانية من ستة إلى ثمانية أسابيع، ويجب التأكد أن حالة الطفل الصحية جيدة قبل إعطاء الحقنة.

وعند بلوغ الطفل الشهر التاسع من عمره فإننا نقوم بتحصينه ضد الحصبة.

الحصبة:

تعطى للطفل على هيئة حقنة، وقد تظهر لها أعراض جانبية مثل ارتفاع درجة الحرارة أو ظهور طفح بسيط في اليوم العاشر بعد الحقنة، وغالباً ما يحدث ذلك للأطفال ذوى المناعة الضعيفة ضد مرض الحصبة.. أما أغلب الأطفال فإنهم عند هذه السن تكون المناعة الموروثة من الأهل قد بدأت في الزوال وأصبح الطفل معرضاً للمرض وهذه الحقنة تعطيه مناعة مكتسبة تمنع ظهور المرض عليه بعد ذلك تماماً، وقد ظهرت أقاويل كثيرة ضد طعم الحصبة عند بدء استعماله ثبت خطؤها كلها فقد قليلة من استعمال الطعم، والحقيقة أن سبب ذلك هؤلاء الأطفال كانوا مخالطين لمريض بالحصبة وكانوا في فترة الحضانة وأسرع أهلوهم بهم لتحصينهم وأعطيت لهم الحقنة بعد أن كانوا قد تعرضوا للعدوى، كذلك قيل أن التحصين ضد الحصبة لا يمنع ظهورها إلا فترة وجيزة ثم يصاب بها بعد أن يكبر وهذا أيضاً غير حقيقي، فنسبة الوقاية بعد استعمال الطعم ضد الحصبة عالية جداً، وعدد الأطفال الذين أصيبوا بالمرض بعد تطعيمهم من الضآلة بحيث لا بد أن نعتبر أن مرضهم رغم التطعيم إنما يرجع إلى أسباب أخرى مثل فساد الطعم لسوء تخزينه وعدم الاحتفاظ به في الدرجة المعينة من البرودة المفروض تخزينه بها أو استعمال حقنة خارجة من الغلاية فوراً مما يقتل الطعم قبل الاستعمال أو أن الطفل نفسه به ضعف في جهاز المناعة الخاص به مما يجعله لا يستجيب والواقع أن ذلك حدث مع استعمال أول نوع ظهر من الطعم وفي بعض وليس الأطفال ولكن مع التحسينات التي أدخلت عليه أمكن القضاء تقريباً على هذه الآثار الجانبية.

ويكفى أن نعلم أن الدول التي استعملت هذا الطعم على مستوى الشعب كله أمكنها القضاء على مرض الحصبة تماماً.

ظهر كذلك في أوربا وأمريكا طعم ضد الحصبة الألمانية وضد التهاب الغدة النكفية وهما يستعملان إما معاً أو كل على حدة أو حقنة مشتركة مع الحصبة

واستعمالهم يكون في الشهر الخامس عشر، وقد أصبح الطعم إجبارياً منذ عام ١٩٩٩.

وعند بلوغ الطفل ثمانية عشر شراً إلى أربعة وعشرين شهرا في العمر يتم تطعيمه ضد شلل الأطفال وضد الدفتريا والتيتانوس والسعال الديكي بحقنة الطعم الثلاثي.

كذلك كثيراً ما يعطى الطفل جرعة منشطة من كل عند ظهور بضع حالات في المنطقة، وجرعة منشطة أخرى عند دخول المدرسة (من سن٣-٦ أعوام) وجرعة منشطة ضد شلل الأطفال عند سن ١٤ سنة.

كلمة أخيرة، لا بد للأم من الاهتمام بتحصين الطفل من هذه الأمراض، ويعطى الطفل عند ولادته كارتا صغيراً به أنواع التطعيم ومواعيدها... والأم الجادة في الاهتمام بصحة مولودها هي التي تقوم بكتابة هذه التواريخ أمام كل نوع ومعرفة التطعيات التي حصل عليها، فهي بذلك تساعد الطبيب الذي يفحص الطفل عند إصابته بأي مرض إذا كانت تعلم متى وضد ماذا تم تطعيم طفلها.

وقد أضيف مؤخراً إجبارياً التطعيم ضد الالتهاب الكبدي الذي يسببه فيروس ب.. وفيما يلي جدول التحصينات الذي يجب أن تتبعه الأم.

كذلك هناك تحصينات أخرى اختيارية موجودة في مصر لعل أهمها:

١- طعم ضد الجديري ويعطي بعد تمام السنة الأولى.

٢- طعم الالتهاب الكبدي (أ) ويعطى بعد سن سنتين.

٣- طعم الهيموفيليس إنفلونزا (ب) الذي يسبب الالتهاب السحائي للرضع.

٤- طعم ضد مرض الانفلونرا.

٥- الطعم الثنائي (ضد الدفتريا والتيتانوس) وهو يعطى كجرعة منشطة عند سن خمس سنوات، كما يستعمل بديلاً للطعم الثلاثي عند بعض الأطفال الذين لديهم استعدادا للتشنجات ويكون ذلك حسبما ينصح الطبيب الخاص للطفل.

جدول التطعيمات المثالي للطفل

١-٣ في خلال الثلاثة شهور الأولى من العمر	التطعيم ضد الدرن بطعم ال بي . سي. جي.
٢ عند إتمام شهرين من العمر	١- التطعيم ضد شلل الأطفال (جرعة أولى). ٢- التطعيم ضد الدفتريا والسعال الديكي والتيتانوس (التطعيم الثلاثي) الجرعة الأولى. ٣- التطعيم ضد الالتهاب الكبدي ب (جرعة أولى).
٤ عند إتمام أربعة شهور من العمر	١- التطعيم ضد شلل الأطفال (جرعة ثانية). ٢- التطعيم ضد الدفتريا والسعال الديكي والتيتانوس (الطعم الثلاثي) جرعة ثانية. ٣- التطعيم ضد الالتهاب الكبدي ب (جرعة ثانية).
٦ عند إتمام ستة شهور من العمر	١- التطعيم ضد شلل الأطفال (جرعة ثالثة). ٢- التطعيم ضد الدفتريا والسعال الديكي والتيتانوس (الطعم الثلاثي) جرعة ثالثة. ٣- التطعيم ضد الالتهاب الكبدي ب (جرعة ثالثة).
٩ عند إتمام تسعة شهور من العمر	١- التطعيم ضد الحصبة. ٢- التطعيم ضد شلل الأطفال (جرعة رابعة).
١٥ عند إتمام خمسة عشر شهراً	١- التطعيم ضد الحصبة الألمانية / الحصبة/ والتهاب الغدة النكفية
عند ١٨ شهراً	جرعة منشطة ضد شلل الأطفال جرعة منشطة ضد الثلاثي
عند عمر خمس سنوات	شلل أطفال وطعم ثنائي ((دفتريا وتيتانوس))

الفهرس